



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W3CN15721	ImageGroup:	I3CN15754
LCCN:	n/a	ISBN:	n/a

Title:	དམངས་ཀྱི་རིང་ལུགས་དང་ཚན་རིག་གི་གཏམ། dmangs kyi ring lugs dang tshan rig gi gtam/
Author:	
Descriptor:	copy made available from the library of tibetan works and archives; ltwa acc. no. 29766
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	Delhi
Publisher:	Dorjee Tsering
Date:	2003
Volume:	1
Total Volumes:	1
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 18

D29766

D29766

དམངས་ཀྱི་རིང་ལུགས་

དང་

ཚན་རིག་གི་གཏམ།

བཀྲ་ཤིས་རབ་རྒྱས་

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༣

Copyright © by Tashi Rabgyeas

All Rights Reserved

No part of publication may be reproduced or Transmitted in any form or any means without the prior permission of the writer.

Price Rs. 50/-

ཀམ་པིའུ་ཏར་འཇུག་འགོད།

པམ་ལྷ་སྒྲོལ།

Printed by: Dorjee Tsering
At Jayyed Press, 5228 Ballimaran
Delhi-54 Mobile: 9811215061

༥ ཐམས་ཅད་ནམ་མཁའ་མཛོད་བཞིན་དུ།
ལོངས་སྤྱོད་ཆད་པ་མེད་པར་ཞོག།
སྤྱོད་པ་མེད་ཅིང་འཆོ་མེད་པར།
རང་དབང་དུ་ནི་སྤྱོད་པར་ཞོག།

སྟོབ་དཔོན་ཞི་བ་ལྷ་ཡིས།

Acc No 29766

ཏི 4 3

དཀར་ཆག

ཡང་		ཤོག་ཐུ
1	ཐོན་བཟོད	༩
2	དམངས་ཀྱི་རིང་ལུགས	10
3	ཚན་རིག་གི་གཏམ	43
༤	མཐུག་བྱང་།	44

སྒྲུབ་བརྗོད།

༄༅། རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་ཡི་མི་རབས་གཅིག་གིས་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གུན་རྟེ་ཡིས་དབུ་ཁྲིད་མཛད་ནས་རང་དབང་ལེན་པ་ལ་འབད་ཚེ་ལ་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་མཛད། དེ་ཡང་ཞི་བདེའི་ལམ་ནས་བདེན་པའི་ཡུ་ཚུགས་ཀྱི་འཆེ་བ་མེད་པའི་ལས་འགུལ་ཐོག་མཛད་ཅིང་། སྲིད་ཀྱི་རང་དབང་ལེན་པ་ལ་ཞི་བདེའི་ཐབས་ཤེས་བཀོལ་བ་ནི་མིའི་སྒྲོན་རབས་ནང་ཐེངས་དང་པོ་རྒྱ་གར་དུ་བྱུང་ཞིང་། དེ་ཡི་དབུ་ཁྲིད་མཛད་མཁན་ནི་གུན་རྟེ་ཆེན་པོ་རང་ཉིད་ཡིན་ནོ།

དེ་ནས་དེ་ཡི་བྱུང་འབྲས་ལ་སྤྱི་ལོ་༡༧༤༧ ལ་རྒྱ་གར་ལ་རང་དབང་ཆ་ཆང་ཐོབ་སྟེ། སྒྲོན་རབས་ནང་ལེའུ་སོ་མ་ཞིག་འགོ་འདྲུགས་སོང་། སྤྱི་ལོ་༡༧༥༠ ལ་རྒྱ་བོད་མཉམ་ཁུངས་རྒྱ་གར་དམངས་གཙོའི་འཕྲུགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་གཅིག་ལ་གྱུར། དེ་ཡང་ཞི་བདེའི་ལམ་ནས་བཟོད་པས་ན་ཞི་བདེའི་ལམ་དང་འབྲས་བུ་གཞན་ལ་སླེབ་དགོས་པ་ནི་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་གསལ་པོ་ཞིག་ཡིན་ནོ།

དེ་ལྟ་བུའི་དམངས་འཕྲུགས་རྒྱལ་ཁབ་ལ་དབང་བསྐྱར་པའི་སྲིད་སྒྲོན་དང་པོ་དཔལ་རྩ་ཅན་ལ་ལ་ནི་དུ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་གུན་རྟེ་ཆེན་པོ་ཡི་ཕུག་གཡས་པ་ལྟར་ཡོད་ཅིང་། བསྟོད་བསྐྱེད་ཤིག་གི་ནང་རྩེས་སུ་སྲིད་འཛིན་མེད་ཀ་ཏར་མན་གྱིས་སྲིད་ཀྱི་ཕུག་ལས་མཛད་མཁན་ཞིག་ལ་ནི་དུ་ནི་དམངས་འཕྲུགས་འཛིན་མཁན་གུན་གྱི་ཁྲིད་ན་དམངས་འཕྲུགས་འཛིན་མཁན་ཞིག་བཞུགས་ཡོད་ཅིས་གསུངས་པ་ཡིན། གཞན་ཡང་ནི་དུ་མཆོག་སྲིད་སྒྲོན་ལ་བཞུགས་ཡོད་སྐབས་རང་དབང་ལེན་པའི་དཔལ་པོ་འགྲན་ཟླ་བུལ་བ་སར་དྲར་མཆུལ་བ་ལྟ་ཡི་པ་ཉི་ལ་དང་། མོ་ལྷ་ན་ཨ་བུལ་ཀ་ལྷམ་ཨྷ་ཟླ་ད་ཀྱང་ནི་དུ་འོ་སྒྲོན་ཁྲུངས་སུ་སྲིད་སྒྲོན་གཞོན་པ་དང་ནང་སྒྲོན་དང་ཡོན་ཏན་གྱི་སྒྲོན་པོའི་ཚུལ་དུ་བཞུགས་ཡོད། དོན་དུ་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་དམངས་འཕྲུགས་ལ་དང་ལེན་མཛད་ནས་ནི་དུ་འོ་དབུ་ཁྲིད་ཀྱི་གཞུང་ནང་དངོས་སུ་ཕུག་

ལས་མཛད་པ་ཡིན། དེས་ན་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་དེ་ཀུན་ལ་རང་དབང་ལེན་མཁན་དང་དམངས་
གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྲོལ་འབྱེད་མཛད་མཁན་པམས་རིན་ཅན་ཡིན་པ་རང་ཅག་ཆང་མས་ངོས་
འཛིན་བྱེད་ཅིང་སྐྱེ་རིན་ཅན་དགོས་ཡིན།

དམིགས་བསལ་དུ་ནི་ད་རུ་ཆེན་པོ་རང་དབང་ཐོབ་པའི་རྗེས་སུ་དུས་ཡུན་རིང་སྐྱོ་ཆེ་བདན་ནས་
ལོ་བཅུ་བདུན་གྱི་རིང་ལ་སྲིད་སློན་མཛད་དེ། དམངས་ལུགས་ཀྱི་ལས་ཆེར་རྣམས་ཡང་
དག་པ་དང་བདན་པོ་དང་རྒྱ་ཆེ་བ་མཛད་ཅིང་། ཞིབ་དེའི་ལམ་ནས་མི་མང་ཆང་མའི་དཔལ་
འབྱོར་ཡར་རྒྱས། ཚན་རིག་དང་བཟོ་བསམ་གོང་འཕེལ་ཕྱིར་ལོ་ལྔའི་ཐབས་གདིང་སོགས་
མཛད་ནས་བར་སྐབས་རྒྱགར་གྱི་མི་མང་བྱེ་བ་དུག་བཅུ་ཙམ་གྱི་ཞབས་དོག་སྤྲོད་མེད་པ་མཛད།
དེ་ཡང་ནི་ད་རུ་ནི་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་སྲིད་སློང་ཞིག་ཡིན་པས་ཕྱོགས་སུ་སྐྱེ་ལོས་
ཀྱང་ཤོལ་བ་བྱེད་པ་བྱུབ།

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལ་ནི་ད་རུ་ཆེན་པོ་ལ་དུགས་སུ་བསྐྱོད། དེ་དུས་ཁོང་དང་མཉམ་སྲས་མོ་
ཡིན་དེ་ར་གྲན་རྩི་དང་ཀའ་མིར་གྱི་སློན་ཆེན་གྲུ་མཉམ་མད་ཨབ་དུ་ལ་གཉིས་ཀྱང་ཡོད་པ་ཡིན།
སྤྱི་ལོ་རྟེན་ལ་ཀུན་པར་ནས་བཅུགས་ནས་རྒྱལ་སྐུ་བ་ཀྱུ་ལ་རིན་པོ་ཆེ་དབུ་སྐྱོང་དང་ཁྱ་རྩ་
ཨབ་དུ་ལ་ས་དྲར་དུང་ཡིག་ཆེན་པོ་ལ་བསྐྱོས། དེ་ནས་བཟུང་ལ་དུགས་སུ་སྲིད་བྱས་སོམ་
འགོ་འཛུགས་སོང་།

དམངས་ལུགས་སུ་ནི་མི་རྣམས་ལ་རང་དབང་མང་པོ་ཡོད་པ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་མི་ཀུན་
ལ་རང་རང་དད་ཅིང་མོས་པའི་ཆོས་ལུགས་ལ་ཐོས་བསམ་སློམ་གསུམ་བྱེད་ཆོག་པའི་རང་
དབང་མཐར་འཁེལ་ཡོད། དེ་ནི་ངེས་པར་དུ་རང་དབང་ཅད་ཅན་ཞིག་ཡིན། གང་
ལགས་ཞེ་ན། ཆོས་མེད་ནའམ་ཆོས་སྐྱབ་པའི་རང་དབང་མེད་ན་མི་ཡུལ་འདི་མུན་པའི་
སྤྱིང་དུ་འགྱུར་སྲིད་པ་ཡིན། སྤྱོད་དུས་བོད་གངས་ཅན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་མ་དར་བའི་
དུས་སྐབས་ལ་ཕྱིས་སུ་བྱོན་པའི་མཁས་པ་མང་པོ་ཡིས་བོད་མུན་པའི་སྤྱིང་ཞེས་བཅོད་ཡོད།

དེང་སང་ཡང་ཚོས་སྐྱབ་པའི་དབང་ཆ་མེད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ས་དེར་འགོ་བཙུག་པའི་ཐོབ་འཕེལ་མེད་
ཅེས་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་ཡིན། ཚོས་སྐྱབ་པའི་རང་དབང་ཡོད་པའི་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་དམངས་
ལུགས་འདི་སྤྲིད་ཀྱི་ཡ་རབས་ཀྱི་ལུགས་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཏེ་གོ་དགོས་པ་ཡིན།

ཡིན་ཀྱང་དམངས་ལུགས་སུ་རང་ཚོས་འཆད་ཉན་ལ་རང་དབང་ཡོད་ཀྱང་གཞན་གྱི་ཚོས་ལུགས་
ལ་སྦྱད་ར་གཏང་མི་ཚོགས། གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ལ་བརྟེན་མི་རིགས་སོ་སོའི་བར་འཐབ་
འཛིང་ལང་སྤྲིད་པ་ཡིན།

དམངས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་གི་མི་ནམས་འདྲ་མཉམ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་
བྱེད་པ་ཡིན། དེ་ནི་འདེམས་བསྐྱོད་གཏོང་བ་ལ་མི་རེ་རེ་ལ་ཐོ་མོ། ཚོས་ལུགས། རིགས་
རུས། སྐད་ལུགས་སོགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ཡ་ཐུས་མེད་པར་འོས་ཤོག་གི་སྒྲོ་རེ་རེ་འཕང་བའི་
དབང་ཆ་ཡོད་པ་ནས་ཤེས་བྱུ། དམིགས་བསལ་དུ་མི་མང་ཆང་མ་ལ་གང་ཅི་ཐད་ནས་
ཡར་རྒྱས་བྱེད་པ་ལ་གོ་སྐབས་འདྲ་འདྲ་ཐོབ་དགོས་ཡིན། དེ་ཡང་དུས་སུ་ཐོབ་དགོས། དེ་
ནི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ལ། ལ་དྲགས་ཀྱི་མི་མང་ཀུན་ལ་འང་གཙོ་གཞུང་དང་། རམ་མུ་
ཀཤ་མིར་གྱི་གཞུང་དང་། ལ་དྲགས་རང་སྤྱོད་ཀོན་སེལ་ནམས་ཀྱིས་གོ་སྐབས་འདྲ་འདྲ་སྐྱེལ་
དགོས་ཡིན། གོ་སྐབས་འདྲ་འདྲ་ཐོབ་བཅུག་དགོས་པའི་ལས་འགན་ནི་སྤྲིད་ཀྱི་འགོ་འཛིན་
ཀུན་ལ་ཐོག་པ་ཡིན། གཞན་ཡང་མི་མང་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་གོ་སྐབས་འདྲ་འདྲ་ལེན་པ་ལ་
འབད་ཚོལ་བྱེད་དགོས་ཡིན།

སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་སུ་རབ་འབྱུང་ནམས་ལ་གོ་སྐབས་འདྲ་འདྲ་ཡོད་པ་ནི་དུས་སུ་མོ་
ནས་བྱུང་ཡོད། དེ་ལ་བརྟེན་མི་ཆང་ཆེ་ཆུང་ཕུག་དབུལ་སུ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་རང་གི་བྱ་ཀུན་
རབ་དུ་འབྱུང་བཅུག་ནས་དགོན་སྡེ་སོ་སོར་གཏོང་བ་ཡིན། དེར་ཐོགས་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་གོ་
སྐབས་འདྲ་འདྲ་ཡོད་ཅིང་། སློབ་སྦྱོང་དང་བཙན་འགྲུལ་ཐོག་སྐྱེལ་ཅན་གྱི་ན་དབུ་མཛད་
སློབ་དཔོན་གྱི་གོ་སར་བདེ་ལྷག་དུ་སློབ་བྱུང་པ་ཡོད། དེ་ལྟར་དགོན་པ་ཞིག་ཆགས་པ་
ནས་བཟུང་ད་ལྟའི་བར་ནི་མི་ བྲིག་ཅེ། དཔེ་བྱུ། མང་སྤྱོ། ལྷག་སྤྱ། ལྷ་འབྲེལ། རི་

རྒྱུད་། སྒྲུང་སྒྲོན། གཡུང་རྒྱུད་། བྲག་ཐོག་སོགས་སེཌ་ཁ་འབབ་སྒྲུངས་དང་།
 རྒྱུ་ར། ཟངས་དཀར་གྱི་དཀོན་སྡེ་ནམས་སྤྱོད་རྒྱུ་དཔོན་ཟམ་མ་ཆད་པར་སེབས་དང་
 སེབས་བཞིན་ཡིན།

དེ་ནི་དམངས་ལུགས་སྤྱི་ཡ་ཕྱིས་མེད་པར་སྒྲོ་གྲོས་ཡོན་ཏན་དང་སེམས་སྦྱོབས་ལྡན་པའི་ཕོ་
 མོ་སྤྱི་ཡོད་ན་འང་གཞུང་གི་དཔོན་པོ་དང་། སྤྱིད་གྱི་འཕུས་མི། གཞུང་གི་སྒྲོན་པོའི་གོ་
 གནས་ལ་འགོ་བྱལ་པའི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཡོད་པས་དགའ་བ་སྒྲོམ་དགོས་ཡིན། འདི་ནི་
 ཆོས་དང་མཐུན་ཞིང་། འདི་ཐོག་ནས་མི་མང་ལ་ཁེ་ཕན་ཆེན་པོ་ཐོབ་བྱལ་བ་ཡིན།

ལ་དྲུགས་ནང་སྒྲོན་དུས་ནས་བརྒྱུད་གོང་གསེབ་གཅིག་གི་མི་ནམས་འདྲེམས་ཏེ་འགོ་བ་འདེམས་
 སྒྲོལ་ཡོད། རྒྱུ་སྤྱི་བཅུ་ཆོ་རེ་ནས་ལས་རོགས་རེ་བསྐོས་སྒྲོལ་ཡོད། འགོ་བ་ནི་གོང་
 གསེབ་པ་ཀུན་གྱི་འགོ་འདྲིན་ཡིན་པས་ཅི་བཀུར་བྱེད་ཅིང་། གལ་འགོར་ཞུས་ཤིང་བག་སྒྲོན་
 སོགས་ཀྱི་སྐབས་སྒྲོད་རྒྱུ་འབྱུངས་སྒྲོལ་ཡོད། དོན་ཅུལ་ཅན་ཞིག་ལྟར་ན་འགོ་བས་ལས་
 རོགས་ཀུན་བརྒྱུད་མི་ནམས་འདུ་སར་བོས་ནས་གྲོས་སྤྱར་བཏང་ནས་ལས་དོན་ཐག་གཅོད་
 པ་ཡོད། དེ་ནི་དམངས་ལུགས་རོ་མའི་ཆེར་ཞིག་ཡིན་ལ། གཞི་མང་གི་དམངས་ལུགས་
 ཟེར་ཆོག་པ་འདྲུག

དེང་སང་གི་དམངས་ལུགས་ནང་འོས་ཤོག་འཕངས་ནས་འཕུས་མི་ནམས་འདེམས་པ་ཡིན།
 དཔེར་ན་རང་སྒྲོང་ཆོགས་ཆེན་གྱི་ཀོན་སི་ལར་ཀུན་དེ་ལྟར་འདེམས་པ་ཡིན། དེ་ནས་
 ཀོན་སི་ལར་ཀུན་འདྲེམས་ནས་གྲོས་སྤྱར་བཏང་ནས་ཐབས་གཤིང་གི་བྱ་བ་ཀུན་གྱི་ཕྱིར་འགོ་
 སོང་གི་དངུལ་གྱི་འཆར་གཞི་སོགས་ཐག་གཅོད་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་གྲོས་སྤྱར་བཏང་ནས་
 ཐག་གཅོད་པ་འདི་དམངས་ལུགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཁག་ཅན་ཞིག་ཡིན།

སྒྲོན་སྒྲོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཞལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་སྤྱི་ལྟར་དུ་མི་རིགས་ཤིག་ཆང་མ་
 འདྲེམས་ནས་གཙོ་བོ་འདེམས་པ་དང་གྲོས་སྤྱར་གཤིང་གི་ཡོད། དེ་ཀུན་ལ་བཅོམ་ལྡན་
 འདས་ཀྱིས་མི་རིགས་འདི་ཀུན་ཡང་ཡང་འདྲེམས་ཏེ་ཆང་མའི་འདོད་དོན་སྐྱུབ་པ་ལ་གྲོས་

སྤྱར་བཏང་ན་འདི་ཀུན་ལ་ནམ་ཡང་ཉམས་སྤྱད་མི་ཡོང་ཞེས་ལུང་བསྟན་སྤྱལ་པ་ཡིན།
དེ་ལྟར་མདོ་ཡི་ནང་དུ་གསུངས་ཡོད།

དེང་སང་དམངས་ལུགས་ཀྱི་ཆེར་དུ་གྲོས་ཐག་ནི་གྲོས་སྤྱར་བཏང་ནས་འཐུས་མི་མང་བ་སློམ་ཐུན་
སོང་ནས་གཅད་པ་ཡིན། དཔེར་ན་ལ་དྲགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ཀོན་སིལ་ནང་འཐུས་མི་ལྔ་ཡོད་
ཅིང་། དོན་ཅ་ཞིག་གི་སྒྲོར་ལ་གྲོས་མོལ་བྱས་ཆར་པའི་རྗེས་སུ་གལ་ཏེ་འཐུས་མི་གསུམ་
སློམ་ཐུན་གྱི་ན་གཞན་གཉིས་ཀྱི་སློལ་མ་བབས་ན་འང་གསུམ་མཐུན་པ་བཞིན་ཐག་གཅོད་པ་
ཡིན། གལ་ཏེ་འཐུས་མི་བཞི་ཅན་གྱི་སྡེ་ཞིག་ཡོད་དེ། གཉིས་སྟོགས་གཅིག་དང་ཡང་
གཉིས་སྟོགས་གཞན་ཞིག་ལ་སློམ་ཐུན་ན་འདྲ་འདྲ་འགྱུར། དེ་ལྟ་བུའི་ཚུལ་དུ་བྱི་བ་དེ་ཡིས་
ཐོཏ་ཐེབ་གཅིག་གཏང་བའི་དབང་ཆ་བཀོལ་ནས་གྲོས་ཐག་གཅད་པ་ཡིན། ཆོགས་པ་
ཆང་མས་ཚུལ་འདི་དུ་གོ་དགོས་ཤིང་ལག་ལེན་བྱེད་དགོས་ཡིན།

ངས་དམངས་ལུགས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་ཚོམ་ཞིག་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ ལ་བརྩམས་ཏེ་དཔར་བསྟན་
བྱས་པ་ཡིན། དེ་དུས་བདག་གིས་རྟེ་ལི་ཡུ་ནི་ཁུར་སི་ཤེའི་ནང་ལོག་ཅརར་གྱི་ལས་ཤིག་བྱེད་
བཞིན་ཡོད།

ངས་དེབ་ཆུང་དུ་དེ་ཆོགས་བཅད་ནང་བརྩམས་ཡོད་ལ། སྟོན་གྱི་བོད་ཀྱི་མཁས་པ་རྣམས་
ཀྱིས་སྤྲད་ཡིག་དེ་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ཐོག་འཆད་ཅོད་ཅོམ་གསུམ་ལ་བཀོལ་པས་ད་ཅང་འབྲི་བ་དེ་
པོ་ཞིག་ལ་གྱུར་ཡོད། དེ་ཡང་དེབ་འདི་ནས་ཤེས་བྱུང་པ་ཡིན།

སྟོན་གྱི་ལོ་ངོ་བཅུ་ལྷག་བཞི་ཡི་རིང་ལ་ལ་དྲགས་ཀྱི་ཟེལ་ལ་སླེ་དང་དཀར་འབྲིལ་གཉིས་སུ་
འདེམས་བསྐྱོད་ཆུན་ཆད་མེད་པར་བཏང་བ་ཡིན། དེ་ནི་ངས་པར་དུ་དམངས་ལུགས་ནང་ཅ་
ཁྲིམས་ཐོག་ཐོབ་ཡོད་པའི་དབང་ཆ་ལ་ལག་ལེན་དངོས་སུ་བསྟར་བ་ཡིན། དེ་ལ་སོགས་
པའི་འབད་ཅོལ་ཀུན་ལ་བརྟེན་ནས་ལ་དྲགས་ཀྱི་མི་མང་རྣམས་ལ་དམངས་ལུགས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་
གོ་བ་ལོགས་པོ་ཐོབ་ཡོད། ཕྱི་རྒྱལ་པ་དག་གིས་ཀྱང་ལ་དྲགས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་དམངས་
ལུགས་ཀྱི་ཉམས་བཟང་པོ་ཆགས་ཡོད་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་བཞིན་ཡོད། མ་ཅུ་འདྲིར་འདེམས་

བསྐྱོན་ནམས་ཀྱང་ཤེས་བྱའི་སྟོན་ལ་ལག་ལེན་སྤྲོས་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན།
 དེ་ལ་སྟོན་མི་འདུག་སྟེ། ཤེས་བྱ་དང་ལག་ལེན་གཉིས་མཉམ་དུ་བྱུང་ན་ཡན་རྒྱས་བྱགས་
 ཆེ་བ་ཡོང་བྱུང་བ་ཡིན།

དེ་བའདི་ཡང་བསྐྱར་དཔར་དུ་བསྐྱན་པ་ཡིན་ལ། འདི་ནས་ཐོད་ཡིག་གྲོག་ཤེས་པའི་མི་ནམས་
 ལ་དམངས་ལུགས་སྒྲོར་གོ་བ་རྙེད་པའི་རེ་བ་ཡིན། གཞན་ཡང་མཁས་པ་ནམས་གྱིས་ད་
 ནས་བརྒྱུད་དམངས་ལུགས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་གསར་ཚུལ་མཛད་དགོས་ཤིན་དུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།
 དེ་ཡི་ཞར་ལ་སྐད་ཡིག་ནང་ཡར་རྒྱས་ཡོང་བ་ནི་སྟོས་ཅི་དགོས།

དེར་སང་སྟོག་འཕྲིན་ཁང་དང་རྒྱུད་མཐོང་བརྒྱུད་པོ་མོ་ཀུན་གྱིས་དམངས་ལུགས་སྒྲོར་གསུང་
 བཤད་ཞིབ་གསལ་ཡང་ཡང་སྒྲུབ་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ནས་ཀྱང་ཁ་ནས་བཤད་པ་དང་དེ་བ་ནང་
 བྲིས་པ་གཉིས་ལ་བྱུང་པར་ཆེན་པོ་ཡོད། ཁ་ནས་འཆད་པ་ནི་དུས་གཅིག་ལ་ཚུ་ཚོ་ད་ཀར་
 མ་བཅོམ་ལྟ་ཉི་ཤུ་ལས་ཐེབ་འཆད་མི་བྱུང། དེ་ལས་ཐེབ་བཤད་ན་འང་སེམས་ལ་འཇགས་མི་
 བྱུང། གཞན་ཡང་ཐེངས་གཅིག་གམ་གཉིས་ལས་ཐེབ་ལྷན་ནས་མི་བཤད། ཡིན་ཀྱང་
 བྲིས་པའི་དེ་བ་ལ་ཡང་ཡང་བཟླ་བྱུང་ཅིང་བསམ་སྒོ་བསྒྲོར་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་གནད་དོན་
 འདི་ཉ་གོ་དགོས།

ད་ལྟ་དེ་བའདི་ལ་བསྐྱར་བཅོས་ཕྱན་བྱེད་བྱས་ཏེ། ཡིག་ཚོར་ལ་ཞུ་དག་རེ་བྱས་ནས་སྤྲོ་
 གི་ཕྱུ་རྒྱུ་དང་དཔར་ལ་བསྐྱན་པ་ཡིན་ལ་འདི་ཡང་དམངས་ལུགས་ཡང་དག་དར་བའི་ཡིད་
 སྟོན་བཟང་པོ་བཅས་བཀྲ་ཤིས་རབ་རྒྱས་པས་སྤེལ་བ་ཡིན།

དམངས་ཀྱི་རིང་ལུགས།

༩༩། ཤེས་བྱ་མ་ལུས་ཇི་བཞིན་གཟིགས།
 འཇམ་དཔལ་སྤྱོད་པའི་སེམས་ཡིན།
 ཡ་རབས་དམངས་ཀྱི་རིང་ལུགས་སྒྲོར།
 འཆད་ལ་སྒྲོབས་པའི་སྤང་བ་སྤྱོད།

མི་ཡི་ལུགས་ལ་སྤྱངས་པ་ན།
 ལྷ་ཡུལ་བགྲོད་པ་ཐག་མི་རིང་།
 ལྷ་དང་མི་ཡི་ལུགས་ཤེས་ན།
 ཐར་པའང་གམ་ན་ཡོད་པ་ཡིན།
 དེ་ལྟར་སྒྲོབ་དཔོན་ན་གཟུ་ན་ཞེས།
 ས་གསུམ་གྲགས་པ་མཁས་པའི་དབང་པོས་གསུངས།
 གངས་ཅན་མཁས་པའི་གཙུག་རྒྱན་ཙོང་ཁ་པ།
 སྤྱོད་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་གྱིས་འདི་ལྟར་གསུངས།
 འདིག་རྟེན་འདིར་ཡང་བདེ་འགྱུར་ཞིང་།
 ས་རོལ་དང་ཡང་མི་འགལ་བའི།
 ཚུལ་དེ་ཤེས་པར་གྱུར་པ་ལ།
 མཁས་ནམས་ཤེས་རབ་ཅན་ཞེས་བརྗོད།

དེ་ཕྱིར་སྒྲོན་ཕྱོན་དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི།

ལུང་ལ་བརྟེན་ནས་འཇིག་རྟེན་སྲིད་གྱི་ལྷགས།
 ལྷགས་བཟང་མང་པོ་ལས་ནི་ལྷག་པ་ཡི།
 དམངས་གྱི་རིང་ལྷགས་འཆད་ལ་སློབ་བསྐྱེས།

རྒྱུ་ན་རྒྱུ་སྟེ་འཆད་པའི་དོན་ཅི་ཞིག
 མང་ན་མང་པོ་གཟིགས་མཁན་མི་དགོན་ནམ།
 དེ་ཕྱིར་མང་རྒྱུ་རན་པའི་སྟོ་ཞིག་ནས།
 གོ་སླའི་ངག་དང་བདག་གིས་འཆད་སྟེ་འདོད།

མཁས་པ་མགུ་བའི་ཕྱིར་དུ་འདི་མ་ཡིན།
 ལྷན་པོས་གོ་བོ་རྟེན་པའི་སླད་དུ་ཡིན།
 བདག་ལྟའི་ལྷན་པོ་ནམས་གྱི་མི་ཤེས་པའི།
 རབ་རིབ་རྒྱུ་ཟད་བསལ་ན་ཅིས་མ་ལེགས།

སྟོན་འབྲུང་།

༄༅། ཉི་མ་རྒྱུ་གྱི་ཕྱོགས་རོལ་དུ།
 ཡོ་རུབ་ཞེས་བྱའི་གླིང་ཡོད་དེ།
 ཇེ་མེ་ནི་དང་མ་རནས་དང་།
 ཡུ་ནན་ཨིན་ཡུལ་གྱི་ལ་རེ་དང་།
 དེ་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག
 ཡོ་རུབ་གླིང་གི་ཁོངས་སུ་ཡོད།

དེ་རུ་སངས་རྒྱལ་པ་སྐྱེན་པ་སྤར་མ་དར།
 དེ་ཕྱིར་བསྐྱེན་པ་འཛིན་པའི་སྦྱེས་བྱ་ཡིས།
 ཞབས་ཀྱིས་མ་བཅགས་དེ་ནས་མི་ནམས་ཀྱིས།
 བསྐྱེན་པའི་རྗེས་སུ་འདུག་པའི་སྐྱབས་མ་བརྟེན།

ཡོ་རུབ་རྒྱལ་ཁབ་ནམས་སུ་མི་ནམས་ཀྱིས།
 ཡལ་ཆེར་ཆེ་འདི་འབའ་ཞིག་དོན་དུ་གཉེར།
 སྒོ་གྲོས་ལྡན་པའི་སྦྱེས་བྱ་མང་པོ་ཡིས།
 ཆེ་འདིར་ཡན་པའི་རིག་པ་མང་པོ་བརྩམས།

དེ་ཕྱིར་ཡོ་རུབ་པ་ནམས་འཛིག་རྟེན་གྱི།
 བྱ་བ་ནམས་ལ་ཤིན་ཏུ་མཁས་པ་གྱུར།
 ཡོ་མང་རྒྱན་དུ་དཀའ་བས་འབད་འབད་པས།
 འཛིག་རྟེན་འདིར་ཡན་རིག་གནས་མང་པོ་དར།

དེ་ཕྱིར་ང་དང་ཆང་མས་རྩལ་ཕྱོགས་གྱི།
 རིག་པ་ཆང་མ་ཅི་མྱུར་བསྐྱབ་པར་རིགས།
 མ་བསྐྱབས་པ་ན་འཛིག་རྟེན་འདི་ཉིད་དུ།
 མགོ་པོ་ཐོན་པ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་བར་འདུག།

བསྐྱབས་ནས་གཞན་ཡན་སེམས་ཀྱིས་ཅིས་ཟིན་ན།
 ཆོས་སུ་མི་འགྱུར་བ་ཞིག་ཅང་ཡོད་དམ།

དེ་ཕྱིར་ད་ནི་རིག་པ་སྒོ་བ་པ་ལ།
 ཐེ་ཆོས་ཅུང་ཟད་བྱེད་པ་འང་འོས་མ་ཡིན།
 འདི་རུ་ང་ཡིས་སྲིད་གྱི་རིག་པ་འོ་སྒོར།
 རྒྱལ་པའི་ལུགས་ལ་ཇི་ལྟར་འབྱུང་བ་བཞིན།
 བྱི་བར་བྱ་སྟེ་དེ་ནམས་སངས་རྒྱས་པའི།
 ལུགས་དང་འགལ་མཐུན་སོ་སོས་ཤེས་པར་མཛོད།

དམངས་ལུགས།

དེང་སང་འཛིག་རྟེན་གང་པོ་རུ།
 དར་སྟོལ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཡི།
 སྲིད་གྱི་གཞུང་ལུགས་ཆེན་པོ་ནི།
 དམངས་ཀྱི་རིང་ལུགས་ཞེས་པ་ཡིན།

ཡོ་རུབ་རྒྱལ་ཁམས་ཐམས་ཅད་དུ།
 དམངས་ཀྱི་ལུགས་ལ་ཡང་དང་ཡང་།
 ལག་ལེན་མང་པོ་བྱས་བྱས་ཀྱང་།
 ཡུན་རིག་གནས་པའི་རྒྱལ་ཁམས་ཉུང་།

དུས་ཀྱི་སྒྲིང་གཤོང་མང་པའི་ས་སྟེང་དུ།
 དམངས་ཀྱི་ལུགས་ལ་ལེགས་པར་གནས་ཐུབ་ཅིང་།

དེ་ལ་བཙུག་འགྲུར་ཡང་ཡང་བྱེད་བྱུང་པ།

ཨིན་ཡུལ་བར་རྒྱ་ནི་ཡ་ཁོ་ནའོ།

དེ་ཕྱིར་གྲིང་ཕྱན་བར་རྒྱ་ནི་ཡ་ལ།

དམངས་ཀྱི་ལྷགས་ཀྱི་ཨ་མ་ཞེས་ཀྱང་བྱ།

དམངས་ཀྱི་ལྷགས་ཀྱི་འབྲུང་ཁྲུངས་ཞེས་ཀྱང་བྱ།

དེ་ཡི་ལྷགས་དེ་གཞན་མས་དཔེ་རྩ་ལེན།

དམངས་ཀྱི་རིང་ལྷགས་མང་པོ་ཡོད་ཟེར་ཀྱང་།

འཛིག་རྟེན་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་ལྷགས་གཉིས་ཡོད།

ལྷར་ལི་མེན་ཀྱི་རྣམ་པའི་དམངས་ལྷགས་དང་།

སྤྲོད་འཛིན་ཡོད་པའི་དམངས་ཀྱི་རིང་ལྷགས་སོ།

དང་པོའི་ལྷགས་འཛིན་བར་རྒྱ་ནི་ཡ་ཡིན།

གཉིས་པ་འཛིན་མཁན་གཅིག་བསྐྱེལ་ཨམ་རི་ཀ།

རང་རིའི་རྒྱལ་ཁབ་རྟེན་རྒྱས་རྒྱན་དེ་ནི།

ཕལ་ཆེར་སྤྲ་མ་ལྷགས་དེ་འཛིན་མཁན་ཡིན།

དགོས་པ།

མི་རྣམས་ས་འདིར་འཚོགས་ས་ནས་འཚོ་བ་ལ།

ངན་པ་འགོག་ཕྱིར་བཟང་པོ་སྦྱོང་བའི་ཕྱིར།

འགལ་མཁན་འདྲིན་ཕྱིར་ནོངས་མེད་སྟོབ་པའི་ཕྱིར།
 རང་གི་ནོར་ལ་རང་གིས་ལོངས་སྟོད་ཕྱིར།
 ལ་སོགས་མི་ནམས་ཚང་མའི་ལེགས་ཚོགས་ཕྱིར།
 དབང་སྦྱར་གཞུང་ཞིག་ཡོད་པ་གལ་ཆེའོ།

དེ་འདྲའི་གཞུང་ཞིག་གལ་ཏེ་མེད་གུར་ན།
 ས་སྤེང་ཀུན་མ་ཇག་པ་གང་གུར་ནས།
 མི་ནམས་འཚོ་བ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་བར་འགུར།
 དེ་འདྲ་གཞུང་གི་དགོས་པ་ཡིན་ངེས་ཤིང་།
 དེ་ཡང་དམངས་ཀྱི་གཞུང་ཞིག་ཡོང་དགོས་སོ།

མཚན་ནི་ད།

དམངས་ཀྱི་རིང་ལུགས་འདི་ཡི་མཚན་ནི་ད་ནི།
 མི་ནམས་ཀུན་གྱི་གཞུང་ཡིན་མི་ནམས་ཕྱིར།
 མི་ནམས་ཀྱིས་སྦྱར་དེ་འདྲ་ཨམ་རི་ཀའི།
 སྟོན་གྱི་སྲིད་འདྲིན་ཨ་ཁེ་ཡིང་ཀན་བཞེད།

ཀུན་གྱི་གཞུང་།

མི་ནམས་ཀུན་གྱི་གཞུང་ནི་ཡིན་ཞེ་ན།
 མི་ནམས་ལས་གཞན་གཞུང་ནི་མེད་དོན་ཡིན།

གཞུང་ནི་དག་པ་ནམས་ཀྱི་མ་ཡིན་ཞིང་།
ཞན་པ་ནམས་ཀྱི་མ་ཡིན་ལྷག་པོའི་མིན།

དབུལ་པོའི་མིན་ཞིང་རྒྱལ་རིགས་ཀུན་གྱི་མིན།
ཆོས་པ་ནམས་ཀྱི་གཞུང་མིན་ཕལ་པོའི་མིན།
རིགས་ནི་བཟང་པོའི་མ་ཡིན་ངན་པོའི་མིན།
དཀར་པོའི་གཞུང་མིན་སྤྲུག་པོ་ནམས་ཀྱི་མིན།

གཞུང་ནི་མི་ནམས་ཡོད་དོ་ཅག་གི་ཡིན།
དེ་ལྟར་ཡིན་པ་ཀུན་གྱིས་ཤེས་དགོས་སོ།
དེ་ནས་གཞུང་དེ་གཞན་ཡིན་བསམ་མ་དགོས།
དེ་ནས་གཞུང་གི་ཕྱིར་དུ་སྦྱབ་འོས་དང་།
གཞུང་ནས་ལེན་པའི་ཐོབ་འོས་ཤེས་དགོས་སོ།

ཐོབ་འོས་སྦྱབ་འོས་ཤེས་པའི་མི་ནམས་ལ།
དམངས་ཀྱི་ལྷགས་འདིར་གྲོང་བྱེད་པ་ཞེས་བྱ།
འཛིག་རྟེན་ཡ་རབས་ལྷགས་བཟང་ཤེས་པས་ན།
དེ་དག་གྲོང་བྱེད་པ་ཡིན་སྲིད་དོན་ཤེས།

ཀུན་གྱི་ཕྱིར་དུ།

མི་ནམས་ཀུན་གྱི་ལེགས་ཆོགས་ཕྱིར་དུ་ནི།

གཞུང་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་དེ་གང་ཞེ་ན།
 གཞུང་གིས་མི་རྣམས་ཀུན་གྱི་ལེགས་ཚོགས་རྣམས།
 འབའ་ཞིག་སྤྱད་དགོས་གཞན་ནི་མ་ཡིན་ནོ།

གཞུང་མང་ད་རྣམས་ཀྱིས་གང་ཡོད་རྒྱལ་ཁྲིམས་རྣམས།
 མིག་གི་འབྲས་བུ་བཞིན་དུ་བསྟུང་དགོས་སོ།
 རྫོང་ས་པ་དབུལ་ཤངས་ན་ཆ་སེལ་བའི་བྱིར།
 ཐབས་ཤེས་གང་མང་ཆེར་བཞིན་བྱེད་དགོས་སོ།

མི་རྣམས་མང་པོས་རང་གི་སློབ་ཀལ་ནས།
 གཏད་པའི་དབང་དེ་རྒྱལ་བཞིན་སྤྱར་དགོས་སོ།
 དེ་རྣམས་སྔ་རྩོམ་པའི་སྔན་མ་དང་།
 བྱི་རྩོམ་པའི་རྟིང་མ་བྱེད་དགོས་སོ།

དེ་འདྲའི་མི་རྣམས་མི་ཡི་འགོ་འཛིན་ཡིན།
 མི་རྣམས་ཀུན་ལ་ལམ་ནི་དེ་ཡིས་སྟོན།
 ལམ་དེར་མི་རྣམས་ཤེས་བཞིན་འདུག་པ་ན།
 རྒྱལ་ཁབ་དབྱར་མཚོ་བཞིན་དུ་རྒྱས་པར་འགྱུར

ཀུན་གྱིས་སྐྱུར་བ།

གཞུང་དེ་མི་ནམས་ཀུན་གྱིས་སྐྱུར་ཞེ་ན།
 དེ་ལ་དངོས་སམ་བརྒྱད་པའི་དོན་གཉིས་ཡོད།
 དངོས་སུ་མི་ནམས་ཀུན་གྱིས་འབྱས་མི་འདེམས།
 འབྱས་མི་བརྒྱད་ནས་གཞུང་ནི་འགྱུར་བ་ཡིན།

བཙེ་བརྒྱད་གོང་གི་ཕོ་མོ་ཚང་མ་ཡིས།
 འདེམས་གནས་རེ་ནས་འབྱས་མི་རེ་རེ་འདེམས།
 འབྱས་མི་སློ་མཐུན་མང་བའི་སྡེ་ཞིག་གི
 འགོ་འཛིན་ལ་ནི་སྲིད་འཛིན་ཆེན་པོ་ཡིས།
 སོ་མ་གཞུང་ཞིག་སྐྱབ་ཕྱིར་བཀའ་གནང་ཞིང་།

དེ་ནས་འགོ་འཛིན་སྲིད་སློན་དུ་གྱུར་ནས།
 རང་སྡེའི་འབྱས་མི་ཁ་ཤས་ཞིག་གི་མིང་།
 སློན་པོའི་ཕྱིར་དུ་གནང་བ་ལྟ་བུའི་ཕྱིར།
 སྲིད་འཛིན་ཆེན་པོ་ལ་ནི་འབྲལ་བར་བྱེད།

སྲིད་སློན་གཙོ་བཙུན་གསང་བའི་སློན་པོ་ནམས།
 དམངས་གཞུང་རྒྱལ་ཁབ་ཞིག་གི་གཞུང་ཡིན་ནོ།
 རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་ནང་དུ་གཙོ་གཞུང་དང་།
 རྒྱལ་ཁབ་ཚང་མའི་གཞུང་ཡང་དེ་བཞིན་ཡིན།

ལོ་ལྔ་ལི་བར་དུ་གཞུང་གིས་དབང་སྐྱུར་ཞིང་།
 མི་རྒྱུས་ཀུན་གྱི་ལེགས་ཚོགས་སྐྱབ་པར་བྱེད།
 ལོ་ངོ་ལྔ་ལི་ཡུན་དེ་ཟད་པ་ན།
 སྐར་ཡང་མི་རྒྱུས་ཀུན་གྱིས་འབྲུས་མི་འདེམས།

སྒོན་གྱི་འབྲུས་མིས་ལེགས་པོ་བྱས་ཡོད་ན།
 མི་རྒྱུས་འཐད་ནས་སྐར་ཡང་དེ་ཉིད་འདེམས།
 དེ་མིན་གཞན་མ་ཞིག་ནི་འདེམས་པར་བྱེད།
 དེ་ཕྱིར་འབྲུས་མི་རྒྱུས་ཀྱིས་མི་རྒྱུས་ཀྱི།
 འདོད་དོན་སྐྱབ་ཅིང་གོང་ཁྲིར་པ་རྒྱུས་ཀྱིས།
 འབྲུས་མིས་ཅི་ཟེར་ཅི་བྱེད་ཐམས་ཅད་ལ།
 ལྷན་དུ་ལྷ་ཞིང་སྒྲོན་ཡང་རྟོག་པར་བྱེད།

དེ་ཕྱིར་དམངས་ཀྱི་ལྷགས་འདིར་མི་རྒྱུས་ཀྱིས།
 འཛིག་རྟེན་ལྷགས་འདི་ལེགས་པར་ཤེས་དགོས་སོ།
 དེ་ནས་བདེན་པར་དམངས་ཀྱི་རིང་ལྷགས་འདི།
 དར་བར་འགྱུར་ཞིང་ཡན་པ་ཆེན་པོ་འོང་།

རང་དབང་།

དམངས་ཀྱི་རིང་ལྷགས་འདི་ལ་ནི།

ཁྲིམས་ཀྱི་སྒོ་ནས་མི་ནམས་ལ།
 རང་དབང་ལེགས་པོ་མང་པོ་ཡོད།
 དེ་ནམས་འདི་ལྟར་ཤེས་པར་བྱ།

དང་པོ་ཆོས་ལ་འདུག་པའི་རང་དབང་ཡོད།
 མི་ནམས་རང་རང་མོས་པའི་ཆོས་ལུགས་ལ།
 འདུག་པར་རྒྱས་ཤིང་ཆོས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་ནམས།
 མཁས་པས་འཆད་པར་ཆོག་ཅིང་གཞན་ནམས་ཀྱིས།
 ཉན་པར་ཆོག་ཅིང་དགོན་པ་ལྟ་ཁང་སོགས།
 བཞེང་བར་ཆོག་ཅིང་ནང་བ་ཡིན་ན་ནི།
 རབ་རྟུ་འབྱུང་ཆོག་སྐྱབ་པ་བྱེད་ཆོག་གོ

དེ་ལྟར་རང་ལུགས་ལེགས་པར་སྐྱབ་ཆོག་གྲང་།
 གཞན་གྱི་ལུགས་ལ་སྦྱད་པ་བྱུང་བསྐྱབ་རྟུ།
 ནམ་ཡང་བྱེད་པར་མི་ཆོག་གོ་བར་མཛོད།
 རང་ལ་ཕན་ནའང་གཞན་ལ་གཞོད་མ་དགོས།

གཉིས་པ་ལབ་ནི་ཆོག་པའི་རང་དབང་ཡོད།
 དམངས་ཀྱི་ལུགས་ལ་གྲོང་ཁྱིམ་པ་ནམས་ཀྱི།
 སྐྱབ་པའི་སྒོ་ལ་སྒོ་ལུགས་ཡོད་མ་ཡིན།
 སྐྱས་གྲང་གཞུང་གི་ཐབས་བྱས་བྱ་བ་ལ།

བསྐྱོད་ར་དང་ནི་སྤྲོད་ར་གཉིས་ཀ་ཡང་།
 བྱུང་བསྐྱུག་དུ་ནི་ངེས་པར་གཏང་ཆོག་ཅིང་།
 གཞུང་གི་བྱ་བ་འདི་ལེགས་འདི་མི་ལེགས།
 ཟེར་ཞིང་འཆད་ཆོག་མ་ཆད་བྱིས་ནས་ཀྱང་།
 གསར་འགྱུར་ནང་དུ་དཔར་ལ་འགོད་ཀྱང་ཆོག
 དཔེ་ཆ་འབྲི་ཆོག་ཀུན་ལ་གོ་བཅུག་ཆོག

གཞུང་ལ་སྦྱོན་ཏེ་གཞིག་པའི་དབང་འདི་ནི།
 དམངས་ཀྱི་ལུགས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་དམ་པ་ཡིན།
 ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཡི་ཡོན་ཏན་ཡིན།
 འདི་ལ་ཀུན་གྱིས་གཅེས་སྤྲོད་བྱེད་པར་འོས།

དབང་སྤྲུལ་གཞུང་ནི་རིགས་མང་ཡོད་གྱུར་ཀྱང་།
 འདི་འདྲའི་རང་དབང་ཡོད་པའི་ལུགས་མེད་དོ།
 དམངས་ལུགས་ཡིན་མིན་དབྱེ་བ་འདི་ཡིས་བྱེད།
 རང་གིས་བདམས་པའི་རང་གི་དམངས་གཞུང་ལ།
 རང་གི་སྦྱོན་ཡོན་ཏེ་གཞིག་པ་མ་ཆོག་ན།
 དེ་འདྲའི་གཞུང་ལ་དམངས་གཞུང་སྤུ་ཡིས་ཟེར།

མི་འདི་གས་སྤྱིང་སྤྱོད་པས་ལྷན་པའི་ཏེ་གཞིག་པས།
 དམངས་ཀྱི་ལེགས་ཆོགས་ཁོ་ནའི་ཕྱིར་དུ་ནི།
 གཞུང་གི་སྦྱོན་ཡོན་ལེགས་པར་ཏེ་གཞིག་དགོས་མོ།

དམངས་གཞུང་སྐྱུར་བའི་གཞུང་མཛད་སྒོན་པོ་ཡིས།
 བདག་པ་པའི་སྒྲོན་ནམས་ལེགས་པར་བཞེད་དགོས་ཤིང་།
 སྒྲོན་ནམས་བདེན་པ་ཡིན་ན་ངོས་འཛིན་དགོས།
 མིན་ན་སྐྱུ་མཚན་བཀོད་ནས་སྒྲོན་སེལ་དགོས།

སྐྱུ་མཚན་རྒྱུང་ལ་བསྐྱར་ནས་བེར་ཀ་དང་།
 གལ་ཏེ་སྒྲོན་ནམས་སེལ་བའི་ཐབས་བྱེད་ན།
 དམངས་ཀྱི་ལྷགས་ཀྱི་མཛིང་པ་གཙད་དང་འདྲ།
 དེ་འདྲའི་ས་རུ་དམངས་ཀྱི་རིང་ལྷགས་མེད།

མི་ལ་དབང་མེད་བེར་ཀའི་དབང་ཡོད་དོ།
 དམངས་ཀྱི་རིང་ལྷགས་ཡོད་ཡོད་ཅི་སྒྲི་ཡང་།
 དོན་དུ་ལྷགས་འདི་ས་དེར་ཡོད་མ་ཡིན།
 ས་དེར་ཚུལ་འཚོས་མཁན་གྱི་ལྷགས་ཤིག་ཡོད།

གང་དུ་སྒོ་བྲོས་ལྡན་པའི་རྟོག་གི་པ།
 མང་པོ་ཡོད་ཅིང་བཞེད་ལྡན་གཞུང་མཛད་མི།
 ཡོད་པར་གྱུར་ན་ས་དེར་དམངས་ལྷགས་ཡོད།
 དེ་འདྲའི་མི་ནམས་དམངས་ལྷགས་འཛིན་མཁན་ཡིན།

དེ་འདྲའི་དམངས་ལྷགས་འཛིན་པའི་མཁས་ནམས་ཀྱིས།
 མི་རབས་མང་པོ་ཆད་མེད་འབད་པ་ཡི།

དེན་ལ་ས་སྒྲིང་འདི་རུ་ཆེར་བསྐྱགས་པའི།
འདིག་དེན་སྲིད་གྱི་དམངས་ལྷགས་བཟང་པོ་ཡོད།

དབང་ནི་གསུམ་པ་ཚོགས་པ་བྱེད་ཚོག་ཡིན།
ཚོས་སྡེ་སྲིད་སྡེ་ཚོང་སྡེ་ཞིང་པའི་སྡེ།
སྡེ་འབད་པ་ཡི་སྡེ་དང་དེ་ལ་སོགས།
མི་རྣམས་ཀུན་གྱིས་རང་གི་ཁེ་ཕན་ཕྱིར།
སྡེ་ཚོགས་བྱེད་པར་ཚོག་ཅིང་དེ་རྣམས་བརྒྱད།
ཚོགས་པའི་མི་རྣམས་ཀུན་གྱི་ཁེ་ཕན་ཕྱིར།
བྱ་བ་རྒྱ་ཆེན་བྱེད་ནུས་ཚོག་པའང་ཡིན།

དབང་ནི་བཞི་པ་ལས་དང་ནོར་དབང་ཡིན།
དང་པོ་ལྟར་ན་གང་འཐད་ལས་མཐའ་ལ།
འདུག་པར་ནུས་ཤིང་དགག་བྱ་བྱེད་མཁན་མེད།
འགོ་ན་འགོ་ཚོག་སྲོད་ན་སྲོད་ཚོག་ཡིན།

གཉིས་པ་ཕ་མས་བསགས་པའི་རྒྱ་ནོར་ལ།
བུ་ཕུག་རྣམས་ཀྱིས་ལོངས་ནི་སྲོད་པར་ཚོག་
གཞན་ཡང་རང་གིས་ནོར་རྒྱས་གསག་ཚོག་ཅིང་།
དེ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ནི་ལོངས་སྲོད་ཚོག་

གཞན་ཡང་གསར་འགྱུར་དཔེ་ཆ་འབྲི་ཚོག་ཅིང་།

ཁྲིམས་དང་མཐུན་ན་ཅི་ཡང་བྱེད་ཚེག་གོ
 རང་གཞན་ཀུན་ལ་ཡན་པ་བྱེད་དབང་ཡོད།
 གཞོད་པ་བྱེད་པའི་དབང་ནི་ཡོད་མ་ཡིན།

རང་དབང་འདི་འདྲ་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས།
 རྒྱལ་ཁྲིམས་མིག་འབྲས་བཞིན་དུ་བསྐྱུང་དགོས་ཡིན།
 གལ་ཏེ་ཁྲིམས་རྣམས་དམ་པོ་མ་བསྐྱུངས་ན།
 དམངས་ཀྱི་ལྷགས་འདི་ཤོབ་ཀྱི་ལྷགས་ལ་འགྱུར།

དེ་འདྲའི་ས་རུ་རང་དབང་འོད་མི་འབར།
 དེ་རུ་བཟང་པོ་ངན་པ་འབྱེད་མི་ཤེས།
 དེ་ནས་གལ་ཏེ་རང་དབང་འོད་ཉམས་ན།
 མི་རྣམས་ལྷགས་སམ་འཁྲུལ་འཁོར་ལྟར་འགྱུར་རོ།

འདྲ་མཉམ།

འདྲ་མཉམ་ཞེས་པ་གྲོང་ཁྱིམ་པ་རྣམས་ལ།
 ཆེ་ཆུང་མཐོ་དམན་མེད་པའི་འདྲ་མཉམ་དང་།
 ཁྲིམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གྲོང་ཁྱིམ་པ་རྣམས་ལ།
 གོ་སྐབས་འདྲ་འདྲ་ཡོད་པའི་འདྲ་མཉམ་ཡོད།

དང་པོ་ལྟར་ན་མི་རྣམས་ཐམས་ཅད་ནི།

འཛིག་རྟེན་བྱེད་པོ་གཅིག་གིས་བྱས་པ་ཡིན།
 བྱེད་པོ་གཅིག་གིས་བྱས་པའི་མི་རྣམས་ལ།
 ཆེ་ཆུང་མཐོ་དམན་ཡོད་པར་མ་ཡིན་ནོ།

མ་ཤི་ཀ་པའི་ལྷགས་དང་ལྷུས་ལེམ་གྱི།
 ལྷགས་ལ་འཛིག་རྟེན་བྱེད་པོ་ཁས་ལེན་བྱེད།
 དེ་འདྲའི་ལྷགས་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་རུ་ཡང་།
 མི་རྣམས་འདྲ་འདྲ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད།

ནང་པའི་ལྷགས་ལ་འང་མི་རྣམས་ཚང་མ་ནི།
 འདྲ་འདྲ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱང་འདི་རུ་ནི།
 ལྷུ་མཚན་སྤར་དང་མི་འདྲ་མི་རྣམས་ལ།
 བདེ་གཤེགས་སྒྲིང་པོ་བྲབ་ཕྱིར་འདྲ་འདྲ་ཡིན།

ལྷུ་མཚན་མི་འདྲ་ན་ཡང་དོན་དག་ནི།
 མི་རྣམས་འདྲ་འདྲ་ཡིན་པའི་སྒྲིང་དུ་འབབ།
 དེ་ཕྱིར་རིགས་དང་རུས་གྱིང་ལྷུ་རྣམས།
 སྤངས་ཏེ་འདྲ་མཉམ་དོན་ལ་བསྐྱེད་པར་མཛོད།

བཟང་པོའི་རིགས་ཀྱན་གནམ་ནས་བབས་པ་མིན།
 ངན་པའི་རིགས་ཀྱན་ས་ནས་ཐོན་པ་མིན།
 རུས་པ་མཐོན་པོ་གསེར་ལ་བྱས་པ་མིན།

དམང་མོ་དོ་བ་ལ་ནི་བསྐྱབས་ནས་མིན།

ཁ་དོག་དཀར་པོ་དུལ་ལ་གྲུབ་པ་མིན།
ནག་པོ་སོལ་བ་ལ་ནི་བྱས་ནས་མིན།
གཤམ་ལྡན་པའི་མི་ནམས་ཚང་མ་ལ།
རྒྱ་མཚན་འདི་དག་ལ་བརྟེན་མཐོ་དམན་མེད།

དམངས་ཀྱི་ལྷགས་འདིར་སྲིད་ཀྱི་དབུ་སྐྱོང་ལའང་།
ཆེན་པོར་འཛིན་པ་འོས་མིན་དེ་ལ་ནི།
འདྲ་མཉམ་ཀུན་གྱི་དང་པོ་དོས་འཛིན་བྱེད།
སྐྱ་མདུན་མི་ཟེར་མིས་ཀྱི་དབུ་སྐྱོང་ཟེར།

བཅོད་བྱའི་ཆོག་འདི་དོག་ཙམ་ལས་མེད་ཀྱང་།
དབྱད་དུས་དོན་ལ་གོ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད།
དེ་ལྟར་ཡང་ཡང་ཆོག་གི་དོན་ནམས་ལ།
བསམ་སྒྲོ་བསྒྲོར་བར་མཛོད་ཨང་སྒྲོ་ལྡན་ནམས།

ཨམ་རི་ཀ་ཡི་སྲིད་འཛིན་ཆེན་པོ་ལས།
མང་ཞིང་ཆེ་བའི་དབང་ཆ་དམངས་ལྷགས་ཀྱི།
རྒྱལ་ཁབ་ནམས་ཀྱི་སྲིད་སྒྲོན་སུ་ལའང་མེད།
ཡིན་ཀྱང་མིས་ཀྱི་ཁེར་པོར་ཟེ་ཁེ་ཞེས་བཅོད།

དམངས་གཞུང་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་གི་གོང་ཁྲིར་པ།
 ཀུན་ལ་གོ་སྐབས་འདྲ་འདྲ་ཡོད་པ་ཡིན།
 གཞུང་མཛད་སློན་པོའི་བྱ་དང་གོང་ཁྲིར་པ།
 ཕལ་པའི་བྱ་ལ་གོ་སྐབས་འདྲ་འདྲ་ཡོད།

སློབ་དུས་སློབ་གྲྭ་ཁང་ལ་ཀུན་འགོ་ཚེག
 ཡོན་ཏན་ཐོན་ནས་གཞུང་གི་ལས་སྒུ་ལ།
 འདྲེལ་མི་ཚེག་པའི་གོ་སྐབས་འདྲ་འདྲ་ཡོད།
 གལ་ཏེ་ཁྱད་པར་གཅིག་མི་ཡོད་ཀྱང་ན།
 ཡོན་ཏན་དག་ལྟོད་ཤེས་པའི་ཁྱད་པར་ཡོད།

གཉིན་དང་རང་ཕྱོགས་སྒྲིང་བའི་མི་རྣམས་ཀྱིས།
 འདྲ་མཉམ་སྤང་འདི་གཡོ་མེད་འདེགས་མི་བྱེད།
 དམངས་ལུགས་འདྲིན་པར་སྒྲོམ་པའི་ཚོག་པོ་མི།
 རྣམས་ཀྱིས་མི་རྣམས་ཀུན་གྱི་བདེ་སྤྱིད་འདྲོམས།

བཏང་སྒྲོམས་སྤང་འདི་སྤྱིད་ཀྱི་སྒྲོག་ཤིང་ཡིན།
 རྒྱལ་ཁྲིམས་གསེར་གྱི་གཉའ་ཤིང་ཞེས་ཀྱང་བྱ།
 སྤྱིད་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་མཐུན་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས།
 སྤང་འདི་དྲང་པོ་འདུག་གམ་མི་འདུག་གཟེགས།

གལ་ཏེ་བཏང་སྒྲོམས་སྤང་འདི་གཡོ་མེད་པར།

དང་པོར་ཡོད་ན་ས་དེར་དཔངས་ལྷགས་ཡོད།
 གནས་ལ་བཀྲ་ཤིས་སྦྱིད་པའི་ཉི་མ་ཤར།
 བར་སྒྲུང་སྦྱིན་གྱིས་འཇམ་ཆར་བསིལ་མ་འབེབས།

ས་ནས་ལེགས་པའི་ལོ་འབྲས་སྒྲུ་ཆོགས་སྦྱ།
 རང་རང་ལས་ཀྱི་ནམ་སྦྱིན་མ་གཏོགས་པའི།
 དེ་འདྲའི་ས་རུ་གནས་པའི་མི་ནམས་བདེ།
 རྒྱལ་ཁྲིམས་ཆོས་བཞིན་སྦྱོང་བའང་དེ་ཡིན་ནོ།

མི་ཡི་ཡལ་དུ་དེ་འདྲའི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི།
 ལྷན་མོ་འདུག་ཅེས་ལྷ་ཡུལ་ལྷ་ནམས་ཀྱང་།
 དེ་འདྲའི་ས་རུ་འོངས་ནས་གསར་འགྱུར་ཀྱན།
 ལུས་ཅུ་ཅ་གསུམ་ལྷ་ཡི་ཡུལ་དུ་སྦྱོགས།

གལ་ཏེ་བཏང་སྒྲོམས་སྤང་འདི་གཡོ་གྱུར་ན།
 མཁས་པ་ནམས་ཀྱིས་བཞོད་པར་འོས་མ་ཡིན།
 རང་དབང་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་མཚོན་ཆ་ནམས།
 ད་ནི་སྦྱོན་མཆང་སྤེང་དུ་འཕེན་པར་འོས།

གཅིག་མིན་གཉིས་གསུམ་རྒྱ་མཚན་འཕངས་པ་ན།
 སྦྱོན་དེ་ངེས་པར་ཟད་འོང་མ་ཟད་ནའང་།

སྒྲིན་གྱི་ཕུང་པོ་རྩུང་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན།
 རིམ་པའི་སྒྲིན་ནམས་ཟད་པའི་དུས་ཀྱང་འོང་།

མི་དམངས་དོན་དུ་འཐབ་པའི་དཔའ་པོ་ལ།
 དཀའ་ལས་སྒྲུག་བསྐྱལ་མང་པོ་ཡོང་བར་ངེས།
 ཡིན་ཀྱང་མང་པོའི་བདེ་བའི་སྦྲད་དུ་ནི།
 རང་གི་བདེ་བ་གཏོང་བ་མཁས་པའི་ལྷགས།

དེ་འདྲའི་མཁས་པ་ནམས་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་ལ།
 མི་ཡི་ཡུལ་འདིར་དམངས་ཀྱི་ལྷགས་བཟང་དར།

སྒྲིན་ཟླ།

དམངས་གཞུང་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་གི་ཁོང་ཁྱེར་པ།
 ནམས་ཀྱིས་ཡན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ནི།
 སྒྲིན་ཟླ་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་དགོས་སོ།
 དེ་ལྟར་བརྩི་བའི་ངང་དུ་གནས་དགོས་སོ།

རང་དབང་ཡོད་པའི་སྐྱེ་པོ་འདྲ་འདྲ་ནམས།
 གལ་ཏེ་བརྩི་བའི་སེམས་དང་བྲལ་གྱུར་ན།
 གཅིག་གི་རང་དབང་གཅིག་གིས་འཛིག་བྱེད་ཅིང་།

འདྲ་འདྲ་ཡིན་པ་དེ་ཡང་ག་ལ་སེམས།

དེ་ནས་ཡན་ཚུན་བརྟེ་བའི་སེམས་པ་ནི།

ཡམ་བུ་ཚ་ལྟ་བུ་མ་བུང་ཡང་།

སྤྱན་ཟླ་ལྟ་བུ་ཙམ་ཞིག་ངེས་པར་དུ།

བསྐྱེད་པར་དགོས་ཤིང་དེ་ལ་ནན་དྲན་མཛོད།

བརྟེ་བའི་སེམས་འདི་བྱུང་དུ་འཕགས་པ་ཡིན།

བརྟེ་མེད་མི་ལས་བརྟེ་ལྷན་ཕྱུགས་ཤིག་ལེགས།

གལ་ཏེ་ཡན་པར་བྱེད་པ་མ་རྣམས་ཀྱང་།

དེ་ཡིས་གཞོད་པར་བྱེད་པར་མི་འགྱུར་རོ།

ཡ་རབས་མ་རབས་གཉིས་གྱི་དབྱེ་བ་ཡང་།

བརྟེ་བའི་སེམས་པ་འདི་ལ་རག་ལས་ཤིང་།

དགྲ་དང་གཉིན་གྱི་དབྱེ་བ་འང་འདི་ཡིས་བྱེད།

བརྟེ་ལྷན་མི་དེ་བརྟེ་མེད་ཡམ་ལས།

ལེགས་པར་མི་སེམས་མཁན་གྱིས་མི་སྤྱེ་ཞིག

བརྟེ་བ་ཡོད་ན་མི་དེས་ཡན་ཐོགས་རུས།

ཡན་མཁན་མི་དེ་དྲིན་ཅན་མ་ཡིན་ནམ།

བརྟེ་ལྷན་ཡམས་བུ་ཡི་དོན་བྱས་པ།

བྱ་ཡིས་པ་མ་བཀའ་བྲིན་ཆེའོ་སེམས།

དེ་ཕྱིར་དམངས་ལུགས་ཡོད་སའི་གྲོང་བྱིར་པ།
གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བརྟེ་སེམས་བསྒྲུབ་པར་མཛོད།

བརྟེ་ལྷན་མཁས་པ་ནམས་ཀྱི་བཀའ་བྲིན་ལ།
ས་སྤང་འདི་རུ་བདེ་བ་མང་པོའི་རྒྱ།
སྤྲོ་པར་གྲགས་པའི་དམངས་ཀྱི་རིང་ལུགས་ཡོད།
དེ་ནས་ཅིའི་ཕྱིར་བརྟེ་བ་སྒྲུབ་མི་བྱེད།

ཡེ་ལུ་གཉིས་པ།

དམངས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ཏུ་གནས་པ་ཡི།
རང་དབང་ཡོད་པའི་འདྲ་མཉམ་གྲོང་བྱིར་པ།
སྤྲོ་ཟླ་ལྟ་བུར་འཛོལ་ནམས་ཀྱིས་ནི།
རང་བདེ་སྐྱབ་ཕྱིར་གཞུང་ལ་དབང་ཡང་གཏད།

ཡིན་ཀྱང་དབང་དེ་འཆལ་བར་མི་བྱེད་ཕྱིར།
ཐབས་ཤེས་མི་འདྲ་མང་པོ་བྱས་ཡོད་དེ།
དམངས་ལུགས་གཞུང་གི་ཀ་བ་ཆེན་པོ་གསུམ།
ཁྲིམས་བཟོ་ལས་བྱེད་ཁྲིམས་འབྱེད་གསུམ་ཡིན་ནོ།

དེ་གསུམ་གཅིག་ལ་གཅིག་ནི་རྟོན་པ་ཡིན།
 གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་རྒྱུ་རྒྱུར་བྱེད་པ་འང་ཡིན།
 གཅིག་རྒྱུན་གཅིག་གིས་སེལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན།
 འདི་གསུམ་ཀ་བ་ཆེན་པོ་གསུམ་དང་འདྲ།

ཁྱིམ་ས་བཟོ་དང་ནི་ལས་བྱེད་ཁྱིམ་ས་འབྱེད་ཀྱི།
 ཀ་བ་གསུམ་པོ་རང་གནས་སུ་བཟན་ཅིང་།
 གཡོ་མེད་དྲང་པོར་གནས་པར་གྱུར་པ་ན།
 དམངས་ལུགས་མིང་ཁང་མཐོན་པོ་མཛེས་པ་ཡིན།

དེ་རུ་གནས་པའི་གྲོང་ཁྱིམ་པ་རྣམས་བདེ།
 དེ་རུ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་རྩོད་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།
 ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་ཡང་བདེ་ལེགས་འགྱུར།
 དེ་རུ་བཀའ་ཤིས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་འགྱུར།

ཁྱིམ་ས་བཟོ།

ལོ་ནི་བཙོ་བརྒྱད་ལོན་པའི་གྲོང་ཁྱིམ་པ།
 ཕོ་མོ་ཆང་མས་རྩལ་བཞིན་བདམས་པ་ཡི།
 འབྲུས་མི་ཆང་མ་འཚོགས་པར་གྱུར་པ་ན།
 དེ་ལ་ཁྱིམ་ས་བཟོའི་ཚོགས་པ་ཞེས་བྱའོ།

རྒྱ་གར་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱི་མཐུན་བཟོ་ཆོག་སྐུ་པ་ལ།
 སྤར་ལྷི་མེན་ཞེས་འདོམས་ར་གཉིས་ཡོད་དེ།
 ར་ཇ་ས་བླ་རྒྱལ་པོའི་འདོམས་ར་དང་།
 འོག་ས་བླ་མི་དམངས་འདོམས་ར་ཡིན།
 འདོམས་ར་གོང་མ་འོག་མ་ཞེས་ཀྱང་བྱ།

ཇམ་ཐུ་ཀཤ་མིར་དུ་ཡང་སྤྱི་མཐུན་བཟོ་ལ།
 གོང་འོག་འདོམས་ར་གཉིས་ཡོད་གོང་མ་ལ།
 སྤྱི་མཐུན་བཟོ་ཆོག་སྤྱི་མཐུན་ཞིང་འོག་མ་ལ།
 སྤྱི་མཐུན་བཟོ་ཆོག་སྤྱི་མཐུན་ཞིང་འོག་མ་ལ།

སྤར་སྤྱི་མཐུན་དན་པ་བཞི་དགོས་ཡོད་ནའང་།
 སྤྱི་མཐུན་བཟོས་བཞི་ཅིང་སྤྱི་མཐུན་དགོས་ནའང་།
 སྤྱི་མཐུན་བཟོས་བཟོ་ཞིང་གལ་ཏེ་འགྱུར་བཅོས་སོགས།
 བྱེད་དགོས་ཡོད་ན་སྤྱི་མཐུན་བཟོས་བྱེད་པ་ཡིན།

གཞུང་གི་དོན་ཅི་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་ཀྱང་།
 དེ་ལ་འགྱུར་མི་ཚང་མས་ཀྱིས་སྤར་བྱེད།
 སྤར་སྤྱི་མཐུན་པོའི་ཕན་གཞི་དུ་སྤར་མཚན་ནམས།
 ཚམ་ཚམ་མེད་པ་འདོམས་ར་འདོམས་ར་དུ་བཟོ།

སྤར་སྤྱི་མཐུན་པོའི་ཕན་གཞི་དུ་སྤར་མཚན་ནམས།

བྱེད་དགོས་མི་དགོས་ཕྱིར་དུ་འོས་ཐོ་ལེན།
 མེད་ཀྱང་ཞེས་བྱ་མེད་ནམས་མང་གྱུར་ན།
 ལག་ལེན་བྱེད་ཕྱིར་གྲོས་ཐག་ཚད་པ་ཡིན།

བྲིམས་བཟེའི་མེས་བར་ནམས་ལ་བྲིམས་ལ་སོགས།
 ལྷུ་བ་པའི་དབང་ཆ་ཡོད་ཀྱང་དེ་དག་ལ།
 ལག་ལེན་བྱེད་པའི་དབང་མེད་བྲིམས་དེ་ལ།
 དེས་པར་རང་ཉིད་གནས་པར་བྱེད་དགོས་སོ།

འཛོམས་ར་གོང་འོག་གཉིས་ནི་ཡོད་དགོས་པའི།
 ལྷུ་མཚན་དེ་ནི་ནན་ཏན་བྱེད་ཕྱིར་ཡིན།
 འཛོམས་ར་འོག་མས་ཐག་གཅིག་བཅད་ཡོད་པའི།
 དོན་ལ་སྒྲོན་ཡོད་གྱུར་ན་གོང་མས་འགོག

དོན་དེ་ལ་ནི་གནང་བ་མ་བཏང་བར།
 ལྷུར་ཡང་ལོག་སྟེ་བསྐྱར་བྱུང་དེ་ལྟར་དུ།
 ཐེངས་གཉིས་བསྐྱར་ཚོག་དེ་ལྟར་འོན་དེ་ཉིད།
 ལྷུ་བ་པའི་དུས་ལུན་བསྐྱང་བར་བྱ་བ་སོ།

ལས་བྱེད་དམ་བཞུག་སྟོན།

བྲིམས་བཟོས་གྲོས་ཐག་བཅད་པའི་བྱ་བ་ནམས།

སྤྱད་ཐོན་གཙོ་བོ་ཅས་བཀའ་ཤག་ཐོན་ནམས་ཀྱིས།
 སྦྱབ་པར་དགོས་ཤིང་དེ་ནི་གཞུང་ཡིན་ཏེ།
 ལས་ནི་སྦྱབ་མཁན་ཡིན་པ་ལས་བྱེད་ཟེར།

ལས་བྱེད་ཀྱིས་ནི་གཞུང་གི་བྱ་བ་ནམས།
 ཅ་ཁྲིམས་དང་ནི་ཡུལ་གྱི་ཁྲིམས་ནམས་ལྟར།
 ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་སྦྱབ་པར་བྱེད་པ་ཡིན།
 བཟང་ངན་ལས་ཀྱི་ཁག་འཁུར་ལས་བྱེད་ཡིན།

ལས་བྱེད་གཞུང་གིས་བསྐྱབས་དང་མ་བསྐྱབས་དང་།
 ལེགས་པར་དུས་སུ་བསྐྱབ་མིན་ལ་སོགས་ལ།
 ཁྲིམས་བཟོའི་མཇུག་པར་ནམས་ཀྱི་ཚེགས་པ་དེ།
 འཚོགས་པའི་སྐབས་སུ་དྲི་བ་མང་པོ་བྱེད།

དྲི་བ་དེ་ནམས་ཤིས་ཏེ་སོ་སོ་ཡིས།
 གཞུང་ལ་བཀོད་པའི་ཆེས་གངས་ཞིག་གི་ཐོན།
 སྦྱབ་པར་བགྱིས་ནས་བསྐྱར་དགོས་དེ་ལྟར་ན།
 གཞུང་གིས་དེ་ནམས་ལ་ནི་ལན་འདེབས་དགོས།

འཐུས་མི་མཁས་ཤིང་གཡོ་མེད་སློ་སྟོབས་ཅན།
 ཆོག་ལ་དབང་ཡོད་ཞིག་གིས་རྒྱ་མཚན་ནམས།

བཀོད་དེ་གཞུང་གི་སྒྲོན་པོ་ན་ཏྲེ་ག་པའི་སྐབས།
གཞུང་མང་ད་ནམས་ཀྱི་ཞལ་ཡང་སྐམ་བྱེད་བྱུབ།

དེ་ཕྱིར་གཞུང་གི་སྒྲོན་པོ་ནམས་ཀྱིས་ནི།
ཅི་གསུང་ཅི་མང་ད་ཀུན་ལ་སྤར་ཉིད་ནས།
བྱུགས་བསམ་བསྐྱིམས་ཏེ་མང་ད་གོས་མ་བསྐྱིམས་ན།
དྲི་བའི་སྐབས་སུ་དྲི་ལན་འདེབས་བ་དགའ།

ཁྱིམས་བཙོ་འཛོགས་སྐབས་སྒྲོན་པོ་ནམས་དང་ནི།
མེས་བར་ཚང་མའི་གོ་གནས་འདྲ་འདྲ་ཡིན།
དྲི་མཁན་ནམས་ཀྱིས་ཅི་ཡང་དྲི་ཚོག་ཅིང་།
དྲི་ལན་གཞུང་གིས་ངེས་པར་འདེབས་དགོས་སོ།

ཁྱིམས་འབྱེད།

དམངས་གཞུང་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་ཅ་ཁྱིམས་དང་།
གཞན་ཡང་རྒྱལ་ཁྱིམས་སྤྱ་གཅིག་དང་འགལ་ན།
དེ་ཆེ་འགལ་མིན་དབྱེ་བ་བྱེད་གོས་ཤིང་།
ཞལ་བྱེ་གཙུག་མཁན་དེ་ལ་ཁྱིམས་འབྱེད་ཟེར།

ཀླུ་མིར་རྒྱལ་ཁབ་ནང་དུ་དྲླ་ཡི་ཀོད།
ཁྱིམས་ར་མཐོན་པོ་ཡོད་ཅིང་རྒྱལ་ཁབ་ནང་།

སྤྱབ་རིམ་གོར་ཅེས་ཅེ་མེད་ཀྱི་ཁྱིམ་ས་ར་ཡོད།
 དེ་ནམས་སྤྱི་ཁྱིམ་དཔོན་ཐང་ཀུན་ཡོད།

གཞན་ཡང་ཁྱིམ་ས་ར་རྒྱུ་རྒྱུ་མང་པོ་ཡོད།
 དེ་ནམས་སྤྱི་ཁྱིམ་རྒྱུ་མང་པོ་ཡོད།

ཁྱིམ་ས་དཔོན་ཆེན་པོ་ནམས་ནི་གཞུང་གིས་བསྐོ།
 ལན་གཅིག་བསྐོས་པ་དེ་ནམས་གཏོན་པར་དཀའ།
 དེ་ནམས་ལ་ནི་གོ་ས་ཆེན་པོ་དང་།
 ཕོགས་ཀྱང་ཆེན་པོ་ཡོད་དེ་ཀུན་གྱིས་བཀུར།

ཁྱིམ་ས་འབྲེད་ནམས་ཀྱིས་ལྟོ་གོས་ནོར་གྱི་ཕྱིར།
 གཞན་ལ་རེ་མ་དགོས་ཤིང་གཞན་ཡང་ནི།
 ཁྱིམ་ས་དེ་འབྲེད་ཕྱིར་སློ་སློབས་ཡོང་དགོས་ཤིང་།
 དེ་ཕྱིར་ཕོགས་དང་གོ་གནས་ཆེན་པོ་སྟེར།

དཔེར་ན་གཞུང་གིས་བྲོང་བྱེད་པ་ཞིག་གི།
 ས་ཞིང་སྤངས་ན་ཞུ་བ་འབྲུལ་ཆོག་ཅིང་།
 ཁྱིམ་ས་དཔོན་གྱིས་ནི་བདེན་རྒྱུན་བརྟག་མཛད་དེ།
 འོས་པའི་ཤགས་ནི་ངེས་པར་མཛད་པ་ཡིན།

ཁྲིམས་དཔོན་གྱིས་བཅད་ཤགས་དོན་དེ་ལ་ནི།
 གཞུང་ཡང་གནས་དགོས་གཞུང་གིས་རིན་འཇལ་དགོས།
 དེ་ལྟར་དམངས་ཀྱི་ལུགས་འདྲིར་ཁྲིམས་ལ་ནི།
 ཅི་འཇོག་ཆེན་པོ་བྱེད་ནི་དགོས་པ་ཡིན།

ཁྲིམས་བཅོ་དང་ནི་ལས་བྱེད་ཁྲིམས་འབྱེད་ཀྱི།
 དམངས་ལུགས་ཀ་བ་གསུམ་ལས་རེ་རེ་ཡི།
 ཚུལ་ནམས་རྒྱས་པར་བཀོད་ན་ཤིན་ཏུ་མང་།
 གསུམ་པོ་བཤད་ན་གསུམ་བསྐྱར་མང་དགོས་སོ།

འདྲིར་ནི་དམངས་ཀྱི་རིང་ལུགས་ཆེན་པོ་ཡི།
 ཡོན་ཏན་སྣང་པོ་སྟོན་པའི་དོན་ཡིན་པས།
 ངས་ནི་རྒྱས་པ་འཆད་པར་མི་བྱེད་ལ།
 དེ་ཕྱིར་འདི་ལ་ཆོག་ཤེས་མཛོད་ཅིང་ཨང་།

སྟོན་བྱས།

རང་ལ་ཡོད་པའི་རང་གི་དབང་ཆ་ནམས།
 གཞན་ལ་མི་གཏད་ཀ་མེད་འབྱུང་འདུག་སྟེ།
 གཏད་ནས་དབང་དེ་རང་གི་མགོ་བོ་ལ།
 མི་འཁོར་བ་ཡི་ཐབས་བྱེད་མི་ནམས་མཚར།

ཡིན་ཀྱང་སྲིད་ཀྱི་མི་དཔངས་ལྷགས་འདི་ནི།
 འདི་ལྟར་ཁོ་ན་ཡིན་ཏེ་འདི་ལས་ནི།
 གཞན་ཞིག་མ་མཐོང་དེ་ཕྱིར་སློ་གོས་ཅན།
 རྣམས་ཀྱིས་དཔངས་ལྷགས་སྲིད་བྱས་བསྐབ་དགོས་སོ།

དེ་ལྟར་བསྐབས་ཏེ་མཁས་པར་གྱུར་པ་ན།
 རང་གི་ཡུལ་མི་རྣམས་ཀྱི་ཞབས་ཏོག་ནི།
 སྐབ་པར་རྣམ་གཤེད་དཔངས་ཀྱི་ལྷགས་འདི་ཡང་།
 དར་བར་བྱེད་ཕྱིར་རྒྱ་ཆེན་ལས་བྱེད་རྣམ།

རང་གིས་སློ་གཏད་བྱས་པའི་འབྲས་མི་དང་།
 འབྲས་མིས་སློ་གཏད་བྱས་པའི་གཞུང་གི་ནི།
 བྱ་བ་རྣམས་ལ་གོང་ཁྲིར་པ་རྣམས་ཀྱིས།
 ཡང་ཡང་དབྱད་པར་དགོས་པ་གལ་ཆེའོ།

གཞུང་གིས་བྱ་བ་འགངས་ཅན་བྱས་པ་ན།
 བསྟོད་པར་འོས་ཏེ་བསྟོད་པ་གཏང་དགོས་སོ།
 གལ་ཏེ་བྱ་བ་ཚུལ་བཞིན་མ་བསྐབས་ན།
 སྤང་པར་འོས་ཏེ་སྤང་ར་གཏང་དགོས་སོ།

སྲིད་ཀྱི་ལས་ནི་འཇིག་རྟེན་འཁོར་བའི་ལས།

བསྟོད་དང་སྟོད་པ་འཛིག་ཏེན་ཚེས་བརྒྱད་ལས།
གཉིས་ཡིན་དེ་ཕྱིར་སྟོད་དང་བསྟོད་སྟོད་ལ།
འགལ་བ་ཅི་ཡི་ཕྱིར་དུ་ཡོང་དགོས་སམ།

དེ་ནས་གོང་ཁྱིམ་པ་ཡིས་སྟོད་བྱས་སྟོར།
གསར་འགྱུར་འབྲི་དགོས་གཞུང་གི་ཐབས་བྱས་ལ།
ལེགས་ཉེས་གང་ཡིན་འབྲེལ་བ་རྒྱབ་དགོས་ཤིང་།
དེ་འདྲ་བྱེད་ན་རྒྱལ་ཁབ་དར་བར་བརྟུར།

ཙ་ཁྱིམ་ས།

རང་དབང་འདྲ་མཉམ་ལ་སོགས་སྤང་གསུམ་དང་།
ཁྱིམ་ས་བཞེ་ལ་སོགས་དམངས་ལུགས་ཀྱི་བ་གསུམ།
འདེམས་བསྟོ་ལ་སོགས་དོན་ཚན་མང་པོ་ནི།
རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ཙ་ཁྱིམ་ས་ནང་ལ་ཡོད།

དེ་ནི་ཁྱིམ་ས་ནམས་ཀུན་གྱི་ཙ་བའང་ཡིན།
ཁྱིམ་ས་ཀུན་གྱི་ནི་མ་ཡང་དེ་ཡིན་ཏེ།
དེ་ལ་ལག་ལེན་འགོ་འདྲུགས་ཕྱིད་མོད་ལ།
རྒྱ་གར་དམངས་གཞུང་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་གྱུར།

སྟོན་རབས་རྒྱ་གྲུང་རིང་པོའི་རྒྱན་དེ་ལ།

རྒྱ་གར་དམངས་ལུགས་དུས་རབས་སོ་མ་ཡི།
 རྒྱ་མཚོའི་ནང་ལ་ཐོག་མར་ཞུགས་པ་ཡིན།
 དེ་ནས་ལོ་རེ་ལ་ནི་དུས་སྟོན་བྱེད།

ཅ་ཁྲིམས་འདི་ནི་ཀུན་གྱིས་ཤེས་དགོས་སོ།
 ཤེས་ནས་ཐོབ་འོས་སྐྱབ་འོས་ཀུན་ཤེས་དགོས།
 དེ་ལྟར་ཤེས་ཤིང་ལག་ལེན་མི་བྱེད་ན།
 བྱོང་བྱིར་པ་ཡིན་ཟེར་བ་སྟོང་གཏམ་ཡིན།

མྱིད་འཛིན་དང་ནི་ཚྭ་པོ་ནམས་ཀྱིས་ནི།
 རང་གི་གོ་གནས་འཛིན་པའི་སྐབས་དེ་ལ།
 རང་རང་མོས་པའི་དགོན་མཚོག་དཔང་བཅུགས་ནས།
 ཅ་ཁྲིམས་ལ་ནི་གནས་པའི་དམ་བཅའ་བྱེད།

དོན་དུ་ཅ་ཁྲིམས་འདི་ཡི་ཐོག་ནས་ནི།
 གཞུང་གིས་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་སྐྱབ་པར་བྱེད།
 འདི་དང་འགལ་ན་ཤིན་ཏུ་སྤྲད་འོས་ཤིང་།
 འགལ་བར་ར་ཕྱོད་བྱུར་ན་ཉེས་ཆད་ཐོག

ཀུན་མིར་དུ་ནི་རང་གི་འང་ཅ་ཁྲིམས་ཡོད།
 ཡིན་ཀྱང་རྒྱ་གར་ཅ་ཁྲིམས་དང་མི་འགལ།
 བྱེད་པར་བྱུང་ཟེད་ཡོད་ན་ས་གནས་ཀྱི།

ཡིན་ཏེ་དོན་ལ་བྱད་པར་ཡོད་མ་ཡིན།

དམངས་གཞུང་གྱི་ཁབ་ཆེན་པོའི་གོང་བྱེད་པ།
 རྣམས་ཀྱིས་རྩ་བྱིས་ཤེས་དགོས་ཤེས་ནས་ཀྱང་།
 དེ་ལ་ལག་ལེན་བྱེད་དགོས་ཏེ་ལྟར་ན།
 དམངས་ཀྱི་ལུགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གསལ་འོང་ངོ་།

གཞུང་ཞབས།

སྒོན་ཆེན་གཙོ་བཙས་གསང་བའི་སྒོན་པོ་རྣམས།
 གཞུང་ཡིན་པ་ནི་སྤར་ཡང་བཞེད་པ་ཡིན།
 ལྷག་མ་གཞུང་གི་ལས་མི་ཙམ་ཡོད་ཀྱང་།
 གཞུང་གི་ལས་རྣམས་སྐྱབ་པའི་གཞུང་ཞབས་ཡིན།

རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནི་དག་ལས་བསྐྱབ་དགོས་ཤིང་།
 དེ་ཡི་ཕྱིར་དུ་དམག་གི་དཔུང་དགོས་ཤིང་།
 ས་ནས་འགྲུལ་བའི་དམག་དང་ནམ་མཁའ་ནས།
 འཕུར་བའི་དམག་དང་མཆོ་ཁར་འཐབ་བྱབ་པའི།
 མཆོ་དམག་དང་བཙས་དཔུང་ཆོགས་གསུམ་ཡོད་དེ།
 རེ་རེ་ལ་ཡང་གཙོ་བོ་རེ་རེ་ཡོད།
 ཀུན་གྱི་གཙོ་བོ་སྤིད་འཛིན་ཆེན་པོ་ཡིན།

སྒྲག་དང་རྒྱང་ཡིག་དང་ནི་རྒྱང་ལབ་དང་།
 མོག་འཕྱིན་ལ་སོགས་འཕྱིན་གཏོང་ལས་ཁྲུངས་ཡིན།
 རྩེལ་དང་རྒྱང་གྲུ་རྒྱ་མཆོའི་གྲུ་གཟིངས་ཀུན།
 སྒྲེལ་འདྲེན་ལས་ཀུན་སྒྲུབ་པའི་ལས་ཁྲུངས་ཡིན།

སྒྲེ་རྒྱལ་ནམས་དང་སྒྲུ་ཆབ་བཟེ་བ་དང་།
 སྒྲིད་འབྲེལ་ཆོང་འབྲེལ་ལ་སོགས་འཕྲོར་བ་ལ།
 སྒྲེ་རྒྱལ་ལས་ཁྲུངས་ཆེན་པོ་རྒྱ་གར་གྱི།
 རྒྱལ་ས་ན་ཡུ་རྫི་ཡིར་ཡོད་པ་ཡིན།

གོང་དུ་བཞེད་པའི་སྒྲུང་སྒྲོབ་ལ་སོགས་པའི།
 དོན་ཆན་གསུམ་ལ་རྒྱ་གར་གཙོ་གཞུང་གིས།
 ལག་ལེན་བྱེད་ཅིང་རྒྱལ་ཁབ་ནམས་ཀྱིས་ནི།
 དངོས་སུ་འཐེནྟག་བྱེད་པ་མ་ཡིན་ནོ།

གཞུང་གི་བྱ་བ་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཆོགས་ཡོད།
 དེ་ནམས་སྒྲུབ་ཕྱིར་ལས་ཁྲུངས་སྒྲ་ཆོགས་ཡོད།

མི་ནམས་ཀྱི་ནི་བྱ་དང་བྱ་མོ་ནམས།
 ལེགས་པའི་གོང་བྱིར་བ་ལ་འགྱུར་དགོས་ཤིང་།
 དེ་ཡང་ཡོན་ཏན་ལ་ནི་རག་ལས་ཏེ།
 དེ་ཕྱིར་ཡོན་ཏན་རིག་གནས་ལས་ཁྲུངས་ཡོད།

ཁོང་ཁྱིམ་པ་ནམས་འགྲུལ་བའི་ལམ་དགོས་ཤིང་།
 ཚུ་ལ་ཟམ་པ་སྡོད་སའི་ཁང་པ་དགོས།
 དེ་ནམས་ཚུ་ལ་གཞིན་སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་ལ།
 སྤྱི་ཡི་ལས་ནམས་སྐྱབ་པའི་ལས་ཁུངས་ཡོད།

མ་ཡུར་བཏོན་ནས་ཞིང་ལ་ཚུ་འདྲན་དགོས།
 དེའི་ཕྱིར་ཞིང་ཚུ་འདྲན་པའི་ལས་ཁུངས་ཡོད།
 གློག་ནི་བཏོན་ནས་གློག་ཤུགས་སྒྲིག་དགོས་ཤིང་།
 དེའི་ཕྱིར་གློག་གི་ལས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་ཡོད།

འདི་ནམས་སུ་ནི་བྱ་བ་འདི་ནམས་ཀྱི།
 རིག་གནས་སྐྱངས་པའི་ཨིན་ཇི་ནི་ཡར་ཡོད།

ཡུལ་གྱི་འབྲུ་ནས་ཐོན་འཕོར་སྤེལ་དགོས་ཤིང་།
 དེ་ཡི་ཕྱི་དུ་སོ་ནམ་ལས་ཁུངས་ཡོད།
 ནགས་ཚོགས་ནམས་ནི་སྐྱང་ཞིང་སྤེལ་དགོས་ཏེ།
 དེའི་ཕྱིར་ནགས་དང་ཚོགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་ཡོད།

བཅོ་ལས་རྒྱས་པ་ཤིན་དུ་ཁག་ཆེ་ཞིང་།
 དེའི་ཕྱིར་བཅོ་ཡི་ལས་ཁུངས་ཀྱང་ཡོད་དོ།
 དུད་འགོ་ནམས་ནི་ཡུལ་གྱི་ནོར་ཡིན་ཅིང་།
 དེ་ཕྱིར་དུད་འགོ་སྐྱོང་བའི་ལས་ཁུངས་ཡོད།

མི་ནམས་ནད་ཀྱིས་བབྱང་ན་སྤྲོན་ཐོབ་དགོས།
 དེའི་ཕྱིར་དུ་གསོ་བའི་ལས་ཁྲུངས་ཡོད།
 སློབ་སྦྱོང་མཐར་ཕྱིན་པ་ཡི་ཤག་ཤར་སོགས།
 མང་པོས་འདི་ཡི་ནད་དུ་ལས་བྱེད་དོ།

བྱོང་བྱེར་པ་ལ་གཞོད་མཁན་མི་ནམས་དང་།
 ཀུན་མ་རྒྱལ་པ་ལ་སོགས་འཛིན་པ་དང་།
 དེ་དག་གིས་ལ་གཏུགས་པའི་ཕྱིར་དུ་ནི།
 བོ་ལེས་ཀུན་གྱིས་ལས་ཁྲུངས་ཡོད་པ་ཡིན།

ལས་ཁྲུངས་རེ་ལ་ཤར་ཤར་ཞེས་པའི།
 ཕྱོགས་སྟོན་དཔོན་པོ་རེ་རེ་ཡོད་པ་ཡིན།
 དེ་ནི་ལས་ནམས་ཀྱི་ནི་འགན་འཁུར་ཡིན།
 ལས་ཀུན་སྦྱབ་ཅིང་ལྷ་རྟོག་བྱེད་པ་ཡིན།

སྟོན་པོ་ཀུན་གྱི་ལས་ལ་རོགས་བྱེད་པའི།
 སེག་ཤར་ཤར་གྱི་ལས་ཁྲུངས་ཆེན་པོ་ཡོད།
 སྟོན་ཁྲུངས་རེ་ལ་བྱང་ཆེ་རེ་ཡོད་དེ།
 སྟོན་པོའི་ཕྱོགས་ནས་ཡི་གེ་བསྐྱར་ལེན་བྱེད།

གཞུང་གི་ལས་མི་ཆེ་ཆུང་ཙམ་ཡོད་ལ།

གོ་གནས་ལ་དཔག་པོགས་ནི་གཏང་དགོས་ཤིང་།
 དེ་ཡི་ཅིས་ནམས་ཚུལ་བཞིན་འཛོག་པ་ལ།
 ཅིས་ཁུངས་ཨི་ཀའོན་ཅེན་གྱི་ལས་ཁུངས་ཡོད།

ལས་ཁུངས་ཡན་ལག་ནིང་ལག་ནམས་འཛོམས་པ།
 གཞུང་གི་འཕུལ་འཁོར་ཆེན་པོ་འགྲུལ་བ་ཡིན།
 ག་ལེར་འགོ་ཡང་ལུས་པོ་ཆེན་པོ་ཡོད།
 དེ་མྱིར་འདི་ཡི་གོམ་པའི་ས་ཆོད་ཆེ།

ཡན་ལག་ཆང་མ་སྐྱོན་མེད་ཆད་ལྷན་ན།
 འཕུལ་འཁོར་ཤུགས་དང་འགྲུལ་བ་རི་བཞིན་དུ།
 ལས་ཁུངས་ནམས་ལ་སྐྱོན་ནི་མེད་གུར་ན།
 གཞུང་གི་འཕུལ་འཁོར་ཤུགས་དང་འགྲུལ་བ་ཡིན།

གཞུང་ཞབས་ནམས་ལ་སྐྱོན་ཡང་ཡོང་སྲིད་དེ།
 འགའ་ཞིག་འདི་ལྟ་ཡིན་ཏེ་ཤེས་པར་མཛོད།
 ལས་མི་ཤེས་པ་མི་ཤེས་སྤངས་པའི་སྐྱོན།
 མེས་པ་འཁྲོག་པ་ཁོག་པ་ངན་པའི་སྐྱོན།

གཙུག་པོ་ལ་འགན་མི་འཁུར་བའི་སྐྱོན།
 མོད་པ་ཆེ་བ་མག་སྟག་ལེན་བའི་སྐྱོན།
 ཁོག་པ་དོག་པ་རང་ཕྱོགས་སྐྱོང་བའི་སྐྱོན།

མིག་རྒྱུང་བྱུང་བ་གཉེན་དད་ཆེ་བའི་སྟོན།

གཞུང་ཞབས་ཀུན་ལ་ན་ཆ་འདི་ནམས་ལས།
གཅིག་ཙམ་བྱུང་ཡང་གཞུང་གི་འཕྲུལ་འཁོར་ལ།
སྟོན་ནི་ངེས་པར་སླེབ་ཅིང་ཆང་མ་ནི།
བྱུང་བར་གྱུར་ན་དཔེ་ཡང་འདྲིག་པར་འགྱུར།

སྟོན་པོ་ལ་སོགས་དཔོན་པོ་ཆེན་པོ་ནས།
རྒྱུང་བྱུང་བར་དུ་ལས་མི་ཆང་མ་ཡིས།
གཞུང་ནས་ཕོགས་ནི་ཆད་མེད་ལེན་པ་ཡིན།
དེ་ཡང་མི་མང་ཀུན་གྱི་ནོར་ཡིན་ནོ།

ཞེང་པས་འབབ་འཇལ་ཆོང་པས་ཆོང་བྲལ་འཇལ།
ཡོང་སྒྲེའི་བྲལ་སོགས་བྲལ་མང་སྒྲ་ཆོགས་ཤིག
མི་མང་ཆང་མས་ལོ་བསྐར་འཇལ་བ་ཡིན།
དེ་ནས་གཞུང་ཞབས་ནམས་ལ་ཕོགས་སྟེར་རོ།

དེ་ལྟ་ནི་གཞུང་ཞབས་ཆང་མ་ཡིས།
ཀུན་གྱི་ལེགས་ཆོགས་ལེགས་པར་སྐྱབ་དགོས་ཤིང་།
རང་ལ་ཕོག་པའི་ལས་དེ་རང་ཉིད་ཀྱིས།
གཙུག་པོའི་སྟོན་སྐྱབ་དགོས་སོ།

དེ་ལྟར་ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་པར་མི་བྱེད་ན།
 བྱིན་ཏུ་སྐད་པར་རུང་བའི་དོན་ཡིན་ཏེ།
 དེ་ནས་གཞུང་ཞབས་ནམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ།
 ཡང་ནས་ཡང་དུ་བསྐྱལ་མ་བྱེད་དགོས་སོ།

མཇུག་སྒྲུབ།

གང་ཡང་མི་ཤེས་པ་ཡི་མི་ནམས་ཀྱིས།
 རང་དབང་ལ་སོགས་དོན་ནམས་ཇི་ལྟར་ཤེས།
 ལྟོགས་གཉིས་མེད་དབུལ་པོ་མི་ནམས་ཀྱིས།
 རང་དབང་ཡོད་ཀྱང་ཡན་པོགས་ཅང་ལེན་ནམ།

སྲིད་ཀྱི་རང་དབང་ཞེས་བྱའི་མིང་པོ་ཆེ།
 ཡོད་ཡོད་ཟེར་ཞིང་ཇི་ཙམ་ལབ་ན་ཡང་།
 གལ་ཏེ་འབྱོར་པ་ནོར་དང་མི་ལྡན་ན།
 དེ་འབྱའི་མི་ལ་རང་དབང་ཡོད་དམ་ཅི།

ནམ་ཞིག་ཀུན་ལ་ལྟོགས་གཉིས་ཀ་ཡི།
 མོངས་པ་ཟད་ནས་འབྱོར་པ་དང་ལྡན་ཞིང་།
 ཡ་རབས་ལུགས་ཤེས་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་ན།
 དེ་དུས་དམངས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ངོ་མ་འགྱུར།

དམངས་ལུགས་འཛིན་མཁན་ནམས་ཀྱི་བྱགས་སྟོན་དང་།
 ལྷ་ཡིན་ས་རིག་གནས་སོ་མའི་ཐབས་ཤེས་དང་།
 མི་དམངས་ཀྱན་གྱིས་འབད་ཚོལ་བྲག་པོ་ལ།
 བཞེན་ནས་དབྱལ་ཕོངས་ཟད་པའི་དུས་ཡོང་ངོ་།

ཡོ་རླབ་ལ་སོགས་ནུབ་ཀྱི་ཡུལ་ནམས་དང་།
 བར་ཕྱོགས་སུ་ཡང་རྩ་བུ་རྒྱལ་ཁབ་དུ།
 དབྱལ་ཕོངས་ཞེས་པའི་ནད་དེ་ཡོད་མ་ཡིན།
 ཀྱན་གྱིས་མཐོང་ནུས་ཐེ་ཚོམ་ཅི་ལ་དགོས།

དེ་ལྟར་ཡིན་པས་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་དུ་འང་།
 རེད་རུ་ལ་སོགས་དམངས་ལུགས་འཛིན་ནམས་ཀྱིས།
 མ་ནོར་ལམ་ནས་མི་དམངས་བདེ་སྤྱིད་དང་།
 ལུན་སུམ་ཚོགས་པའི་གནས་སུ་འདྲེན་བཞིན་ཡོད།

དེ་ལྟར་འགྱུར་ཕྱིར་ལོ་ལྷའི་ཐབས་གདིང་སོགས།
 རྒྱ་ནོར་སྤེལ་ཐབས་མང་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།
 ཞི་བདེའི་ངང་ནས་དེ་ཀྱན་འགྱུབ་འགྱུར་ན།
 བདེ་སྤྱིད་ཚོགས་ལྷན་སོ་མའི་དུས་ཤིག་འོང་།

ནུབ་ཕྱོགས་མཁས་པ་མང་པོས་ཡུན་རིང་དུ།
 འབད་པའི་ལག་རྒྱུས་ཡ་རབས་དམངས་ཀྱི་ལུགས།

སྐད་གསང་མཐོན་པོར་བསྐྱགས་པ་མདོར་བསྐྱས་ཙམ།
 དེ་ལྟར་ལགས་ཏེ་གཟིགས་མོ་ཨེ་འདུག་གི།

དམངས་ཀྱི་ལྷགས་ཀྱི་སྒྲིང་པོ་མདོར་བསྐྱས་ན།
 སློབ་དཔོན་ཞི་བ་ལྷ་ཡིས་ལེགས་གསུངས་པའི།
 ཆེགས་བཅད་ཤོ་ལོ་ཀ་ནི་གཅིག་ལ་ཆང་།
 དེ་ཕྱིར་ཐོག་མཐའ་གཉིས་སུ་ང་ཡིས་བརྗོད།

ཐམས་ཅད་ནམ་མཁའ་མཛོད་བཞིན་དུ།
 ལོངས་སྤྱོད་ཆད་པ་མེད་པར་ཤོག་
 ཚུད་པ་མེད་ཅིང་འཆེ་མེད་པར།
 རང་དབང་དུ་ནི་སྤྱོད་པར་ཤོག།

ཚན་རིག་གི་གཏམ།

ཚན་རིག་གི་གདམས།

༡༡། ཟབ་རྒྱས་ཤེས་བྱའི་ནམ་མཁའ་ནས།
 རིག་པའི་འོད་ཟེར་གྲངས་མེད་སྟོ།
 མ་རིག་མུན་སེལ་འཇམ་པའི་དབྱངས།
 ཡེ་ཤེས་ཉི་མ་དེ་ལ་འདུད།

དགེ་སློང་དག་དང་མཁས་ནམས་ཀྱིས།
 བསྐྱེགས་བཅད་བདར་བའི་གསེར་བཞིན་དུ།
 ལེགས་པར་བརྟག་ལ་ང་ཡི་བཀའ།
 ལྷང་བར་བྱ་ཡི་གུས་ཕྱིར་མིན།

རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་སྤྱ་ཡེན་ས་པ།
 དང་པོས་དེ་ལྟར་བྱུང་བསྐྱེག་མཛད།
 ཆེན་པོ་གཞན་གྱིས་མ་གསུངས་པའི།
 མཉམས་བྱུང་གསུང་ཞིག་འདི་ཡིན་ནོ།

མ་བརྟགས་མ་དབྱུང་བའི་ལམ་ནས།
 རིག་པའི་འབྲས་བུ་སྤྱ་ཡིས་རྟེན།
 རིག་པ་སྤྱ་བའི་འབྲུལ་མེད་ལམ།
 རེས་པར་བརྟག་དབྱུང་ཁོ་ན་ཡིན།

བརྟག་ཅིང་དབྱུང་པའི་ར་ལ་གྱི་འདི།

འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱིས་ཐུག་ཏུ་བསྐྱམས།
 བཏག་དབྱང་མཚན་འདི་རྒྱབ་ཅིག་ཨང་།
 རིག་པ་ཡིན་མིན་མོད་ལ་ཤེས།

བཏག་དབྱང་མཐར་ཕྱིན་མཛད་པས་ན།
 སྟོན་པ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གྱུར།
 བཏག་དབྱང་ལམ་འདི་འགོ་ལ་བསྐྱོན།
 སྟོན་པ་ཟེར་ན་དེ་ལ་ཟེར།

མངོས་མངོས་གྲུབ་མཐའི་མེ་དོག་ལ།
 བཏག་དབྱང་ནི་མཚན་འདི་བརྒྱབ་ན།
 ཏུལ་བཞིན་འཐོར་བར་འགྱུར་བ་ན།
 མང་པོས་བཏག་དབྱང་ཁས་མི་ལེན།

ཨི་མ་མ་སྒྲ་ཡིན་པ་ན་མས་ཀྱིས།
 བཏག་དབྱང་ལམ་འདི་ཡོངས་བརྒྱང་བས།
 དངོས་པོའི་ཁྱད་ཚོས་མང་པོ་ཞིག
 ལེགས་པར་བརྟེན་ནས་ཀུན་ལ་བསྐྱོན།

དངོས་པོའི་ཁྱད་ཚོས་ཕྱིའི་རྟེན་འབྲེལ།
 དེ་ཀུན་སྒྲ་ཡིན་པ་ཡིས་ཤེས།
 ཕྱི་ནང་གསང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཀུན།

རྫོགས་པའི་སྐྱེས་ཀྱི་ཁོང་གིས་མཁྱེན།

དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་མཛོད་ཆེན་པོ།
 རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྲུང་གྱུ་ལ་བའི་བཀའ།
 དེ་ལྟར་ཡིན་ཀྱང་ས་ཡིན་ས་པས།
 རོས་འདྲིན་མི་བྱེད་པ་འདི་མཆར།

བཏག་དབྱེད་བྱས་པའི་རིག་པ་ལ།
 རོས་འདྲིན་མི་བྱེད་འཕྱང་ཐག་ཆོད།
 བཏག་དབྱེད་མཐར་ཕྱིན་དམ་ཆོས་ལ།
 མི་སློབ་འཁོར་བར་འཁོར་ཐག་ཆོད།

ཆོས་ལ་བྱང་དོན་རེས་དོན་གཉིས།
 ཡོད་པ་ཀུན་ལ་གྲགས་མོད་ཀྱང་།
 གང་ཡིན་བཏག་དབྱེད་བྱས་ན་ཤེས།
 མ་བཏགས་པ་ལ་ཇི་ལྟར་ཤེས།

བཟང་པོ་གང་ཡིན་ངན་པ་གང་།
 ཡང་དག་ལམ་དང་ལོག་པའི་ལམ།
 རིག་པ་ཡང་དག་ལྟར་སྤང་ཀུན།
 བཏག་དབྱེད་བྱེད་ན་ཤེས་པ་ཡིན།
 ཕྱི་ཡི་དངོས་པོར་བཏགས་པ་ན།

དངོས་པོའི་བྱད་ཚེས་མང་པོ་ཤེས།
 ནང་གི་སེམས་ལ་མ་བརྟགས་པ།
 སྤྱི་ཡན་པ་ཀུན་མགོ་བོ་འཐོམས།

བརྟག་དབྱད་ལམ་ལ་འཇུག་པ་འདི།
 སྤྱོད་པ་ཆེན་པོ་ཡིན་ནས་ཀྱང་།
 སེམས་ལ་བརྟག་དབྱད་མི་བྱེད་འདི།
 སྤྱོད་པ་ཡིན་ཞེས་སྤྱི་ཡིས་ཟེར།

ཡོད་པ་སྤྱི་ཡན་པས་མ་མཐོང་།
 མེད་དོ་ཁོང་གིས་ཇི་ལྟར་ཟེར།
 ཡོད་མེད་ལས་འདས་སེམས་ཉིད་འདི།
 མངས་རྒྱས་ཚེས་ལ་མཇུག་ན་རྟོགས།

ངས་ནི་ཕྱི་ཡི་དངོས་པོར་བརྟགས།
 ནང་གི་སེམས་ལ་འང་དབྱད་པ་བགྱིས།
 སེམས་ལ་མི་བརྟག་པ་ཅི་ཡིན།
 སྤྱི་ཡན་པ་ལ་དྲི་བར་མཛོད།

ཕྱི་ནང་གསང་བའི་སྤྱི་ཡན་ཀུན།
 ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལུགས་ལ་ཡིན།
 དེ་ལྟ་བུས་ན་ལུགས་འདི་ལ།

ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཐོབ་པར་བཞེད།

རྒྱུང་པོ་སོ་སོར་འབྱེད་པ་འདི།
 སྤྱ་ཡིན་ས་ལྷག་ས་ལ་ཤེས་པ་ཡིན།
 ཆོས་དང་ཆོས་མིན་འབྱེད་པ་འདི།
 སངས་རྒྱས་ཆོས་ལས་ཤེས་པ་ཡིན།

རྒྱལ་ཕྱན་རྒྱབ་ས་སྤྱ་ཡོད་པ་འདི།
 སྤྱ་ཡིན་ས་པ་ཡིས་ཤེས་པ་ཡིན།
 རྒྱབ་ས་ཀྱང་སྤྱོད་པ་ཡིན་པ་འདི།
 ད་དྲུང་སྤྱ་ཡིན་ས་པས་མི་ཤེས།

བདག་ཅིང་དབྱུང་པའི་ལྷག་ས་འདི་ནི།
 མྱོ་ལྷན་སྤྱ་ཡིས་ཁས་མི་ལེན།
 ཇེས་པར་ལྷག་ས་འདི་ཁས་ལེན་ཨང་།
 རྗེས་སྤྱ་ཁས་ལེན་མེད་པར་འགྱུར།

རྒྱལ་སྤྱས་ནམས་ཀྱི་མི་སློབ་པའི།
 དྲོས་དེ་གང་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།
 དེ་ལྟར་བསྐྱབས་པའི་མཁས་པ་ལ།
 བསོད་ནམས་མི་འགྱུར་གང་ཡང་མེད།
 ཞིབ་ལྟས

ལྷ་འབྲས་བསྐྱ་བ་མེད་པ་འདི།
 བཅས་ཅད་མཐུན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཡིན།
 མ་བསྐྱབས་པ་ལ་ཀུན་མཐུན་དུ།
 བྱུར་ན་རྒྱ་འབྲས་ག་ལ་བདེན།
 ས་པར་གྱིས་

རིག་ལམ་ཐ་མོ་འབྱེད་པའི་ནམ་དཔྱོད་དང་།
 གཞུང་ལུགས་གདམས་པར་ཤར་བའི་ཉམས་ལེན་དང་།
 ཆེག་སྒྲོར་རྩལ་ལ་མཁས་པའི་ངག་གི་དཔལ།
 ས་སྒྲིང་འདི་ན་རིན་ཆེན་ནམ་གསུམ་ཡིན།
 ཅོང་ཁ་པས་

ད་ནི་རིག་པའི་ལམ་ལ་ཞུགས་ཤིག་གྱི།
 དེ་ནས་མོངས་དད་དབང་དུ་འགྲོ་མི་འགྱུར།
 རིམ་པའི་ཆོས་དང་འཛིག་རྟེན་ལུགས་གཉིས་ལ།
 རེས་ཤེས་ཡང་དག་སེམས་སུ་སྒྲིབར་འགྱུར།

མཐུག་བྱང་།

ལྷོ། ཚན་རིག་གི་གདམ་གྱི་སྒྲོར་ལ་ཚྭ་འདི་ལོ་ཏ་ལམ་ཞིག་གི་སྒྲོན་ལ་བྱིས་པ་ཡིན།
 ཡིན་ཀྱང་དཔར་དུ་བསྐྱུན་མ་བྱུབ་ཅིང་། ད་ལྟ་ཐེངས་དང་པོ་དཔར་བསྐྱུན་བྱས་ཏེ་ཡིན།
 འདི་ཡི་ནང་དུ་བསྐྱེགས་བཅད་བདར་བའི་གསེར་བཞིན་དུ་ཞེས་བྱ་བའི་ཆོགས་བཅད་ཤོ་ལོ་ཀ་
 གཅིག་བྱ་འདི་ནི་གསུང་རབ་ནང་ཡོད་ཅིང་། འདི་ནི་སྒྲོན་དུས་རྒྱུ་ཤོད་ཀྱི་མཁས་པ་ནམས་
 ལ་གྲགས་ཆེ་ཞིང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་གི་སྒྲིང་པོར་དང་ལེན་མཛད་པ་ཡིན། མདོ་སྡེ་
 ནམས་སུ་འདི་ལྟ་བུའི་གསུང་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་། གྲགས་ཆེ་བ་གཅིག་ནི་འདི་རང་ཡིན་ལ།
 འདི་ཡི་ནང་སྒྲོན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་རིག་པ་ཞལ་བཞེས་མཛད་ཡོད།
 དེང་སང་རྒྱུ་ཤོགས་ཀྱི་མཁས་པ་ནམས་ལ་འང་ཆོགས་བཅད་འདི་རྒྱས་སོང་ཡོད་ཅིང་།
 འདི་ལ་བསྐྱོད་བསྐྱེགས་ཆེན་པོ་བྱེད་ཅིང་། ཨོ་མ་འདི་ནི་ངས་པར་དུ་དེང་སང་གི་ཚན་
 རིག་དང་མཐུན་པའི་གསུང་གསལ་པོ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་མགྲིན་གཅིག་དུ་རྒྱུ་ཤོད་བཞིན་ཡོད།
 དེ་ལ་བརྟེན་རྒྱུ་ཤོགས་ཀྱི་མཁས་པ་མང་པོའི་སེམས་ནང་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ལ་
 དད་པ་ནམ་དག་སྐྱེ་བཞིན་ཡོད།
 དེས་པར་དུ་ཤོ་ལོ་ཀ་འདི་ཡིས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས་ཁག་ཅན་ཡིན་པ་གསལ་པོ་སྒྲོན་པ་
 ཡིན། ཤོགས་གང་དུ་ནང་པ་ནམས་ཀྱིས་གསུང་འདི་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་
 བྱས་ཏེ། འདི་ལ་ཚུལ་བཞིན་དུ་ལག་ལེན་བསྐྱར་བ་ན་མི་དེ་ཀུན་ལ་ནམ་ཡང་ནམས་རྟུན་བྱུང་
 མེད། དེ་ནས་ལྟར་སྒྲིང་རྒྱུ་ཤོད་པ་ཁོག་པ་རུ་ལ་བ་ལྟར་གྱུར་ནས་སྤྱི་ཚོགས་སུ་གལ་ཆེ་བའི་དོན་

ལ་སྒྲུང་ཆུང་དང་། སྒྲུང་ཆུང་དག་ཁག་ཙམ་ཡིན་བསམ་ནས་དུས་ཡུན་རིང་སོང་བན་ཆུང་མའི་
བ་ཐག་རུལ་པ་ལྟར་འགྱུར་བ་དང་། ཐིའི་རྒྱན་ངན་པའི་རྒྱུད་དྲག་གཅིག་ཐོག་པ་དང་སོད་
ལ་འབྱེལ་བ་ལྟར་ཡིན་ལ་སྤྱི་ལོ་ལོ་ལོ་གསུམ་ལ།

རྒྱལ་ཕྱོགས་སུ་ཚན་རིག་ཀྱན་བཟླ་དཔྱད་ཁོ་ན་ལ་བཞེན་ནས་བྱུང་སྟེ་ཡིན། དེ་ཡང་མ་
ཅུ་ཐིའི་དངོས་པོ་ནམས་ལ་ཡུན་རིང་བཟླ་དཔྱད་བྱས་ནས་བྱུང་སྟེ་ཡིན། རང་ཅག་
གི་བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་ནམས་སུ་དངོས་པོའི་ཡོན་ཏན་བསམ་མི་ཁྲབ་ཞེས་པའི་ཆོག་དེ་
ཡང་ཡང་འབྱུང་བ་ཡིན། ཡིན་ཀྱང་ཤར་ཕྱོགས་སུ་མཁས་པ་ནམས་ཀྱིས་ཐིའི་དངོས་ཆས་
ནམས་ཀྱི་ཁྲུང་ཆོས་དང་རྣམ་པ་ནམས་སྟན་དཔྱད་ཙམ་ལ་དགོས་པའི་ཐིམ་དུ་མ་གཏོགས་གཞན་
སྟེ་ལ་བར་མ་མཛད།

རྒྱལ་ཕྱོགས་སུ་ལོ་གསུམ་བརྒྱ་ཙམ་གྱི་སྟོན་ལ་ཚན་རིག་ལ་བཟླ་དཔྱད་འགོ་འཛུགས་བྱས།
དེ་ནས་ཚན་རིག་འདི་ཇི་ཆེར་དར་བར་གྱུར། གང་ཡིན་ཀྱང་ཚན་རིག་འདི་དངོས་ཆས་
ཀྱི་རིག་གནས་ཡིན་པ་ཏེ་གོ་དགོས།

རང་ཅག་ནམས་ལ་ཡོད་པའི་སྟོན་དུས་ཀྱི་རིག་གནས་བཙུད་བཅོ་བརྒྱད་དང་ད་ལྟོ་ཚན་རིག་
ལ་ཁྲུང་པར་ཅི་ཡོད་ཅི་ན། ཚན་རིག་ནང་རིག་གནས་ཙམ་དུ་མ་བཞག་པར་འདི་ལ་ལག་
ལེན་བསྟར་བ་ལ་འབད་རྩལ་དྲག་པོ་བྱས། དེ་ཡི་ལག་རྒྱུ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཐབས་ནང་གཤམ་བྱི་
ལོག་པའི་འཕྲོ་འགྱུར་ཆེན་པོ་བྱུང་། དེ་ལ་བཞེན་ཡོ་རུབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ནམས་སྟོན་དང་
དཔལ་འབྱོར་ཐོག་གི་དུ་སྟོན་པས་ཙན་གྱུར། བཅོ་ཐབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རྒྱུད་སྤྱོད་ཀྱི་
གྲུག་ཟེངས་ཆེན་པོ་དག་བཅོ་སྟུབ་བྱས་ཏེ་རྒྱ་མཚོའི་ལམ་ནས་སྟོན་གཞན་དང་གཞན་དུ་སྟེབས།
ཆོང་འབྱེལ་འགོ་འཛུགས་བྱས། དེ་ནས་རིམ་པའི་ཤར་རུབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་ཡོ་
རུབ་པའི་མངའ་འོག་ལ་ཤོར། རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་འང་ཡིན་ཇིའི་མངའ་འོག་དུ་ཆུད།
གཞན་ཡང་མ་ཡ་མར་(བར་མ་)ཀྱི་ལྟོ་མ་ལེ་གི་ཡ། སི་ཁྲུང་བཙས་ཡིན་ཇིའི་དབང་
དུ་ཤོར། དེ་ལྟར་སྟོན་རབས་སུ་གསལ་བ་ཡིན།

འོན་ཅི་བྱེད་དགོས། དེ་ནི་རྒྱ་གར་རང་དབང་རང་བཙན་ཅན་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན།
 རང་ཅག་གི་ལ་དྲགས་ཀྱང་དེ་ཡི་ཁོངས་སུ་ཡིན། རྒྱ་གར་དུ་སྤྱི་དམངས་དང་པོ་དཔལ་ནི་དེ་
 ཆེན་པོ་ཡིས་ཆོན་རིག་དང་བཅོ་ཐབས་གྱི་ཡར་རྒྱས་ཡོང་བ་ལ་འཆར་གཞི་མང་པོ་མཛད།
 རྒྱ་མཆོན་དེ་ལ་བརྟེན་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ཆོན་རིག་དང་བཅོ་ཐབས་ཐོག་
 འཛིག་རྟེན་གྱི་རྒྱལ་ཁམས་དག་པོ་དག་གི་ཁྲོད་ལ་བསྐྱབས་ཡོད། རང་ཅག་ནམས་ཀྱིས་
 ཀྱང་ནི་དེ་སྤྱི་བསྐྱར་པའི་ལམ་ལ་ཞུགས་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་ཐབས་བྱས་དང་བསྐྱར་ཏེ་གོམ་
 པ་སློང་དགོས་པ་ཡིན།

ཆོན་རིག་དང་བཅོ་ཐབས་གྱི་རིག་པ་སོ་མ་ཞིག་དང་པོ་གཏོན་པ་ནི་ལས་སྤྲོ་མོ་ཞིག་ཁྲོན་ནས་
 མ་ཡིན། འདི་ནི་ངེས་པར་དུ་ཏ་ཅང་ཁག་པོའི་ལས་ཤིག་ཡིན། ཡིན་ནས་ཀྱང་ཐེངས་མ་
 གཅིག་བཏོན་ཆར་བན་དེ་ཤེས་པ་ལ་དཀའ་ལས་ཅི་ཡང་མེད། དེ་ཡང་ཆོན་རིག་ནམས་
 ལལ་ཆེར་མིག་མཐོང་ལག་འཛིན་གྱི་རིག་པ་ཡིན་པས་འདི་དག་ཤེས་པ་སྤྲོ་མོ་ཡིན།

རི་ཅམ་སྤྲོ་ཡང་བསྐྱབ་དགོས་པ་ནི་ཁག་ཅན་ཡིན། མ་བསྐྱབས་པར་མཁས་པ་འགྱུར་བ་ནི་རྒྱ་
 མེད་པ་ལ་འབྲས་བུ་མི་འབྱུང་ཞེས་སྒྲུ་པར་ཆེན་གྱིས་གསུངས་པ་བཞིན་མི་ཡོང་བ་གཞོན།
 དེ་ཕྱིར་ཆང་མས་བྱགས་དང་བསྐྱབ་དགོས་ཡིན།

ཆོན་རིག་ནམས་སློབ་པ་ལ་སློན་གང་ཡང་མེད། གལ་ཏེ་མི་རིགས་སུ་ཞིག་གིས་མ་བསྐྱབས་
 ན་ཆོན་རིག་དང་བཅོ་ཐབས་ཐོག་ཐག་རིང་པོར་རྗེས་སུ་ལུས་ཤིང་། ཏ་ལམ་ཞིག་ལ་མི་དེ་
 ནམས་མགོ་འཐོམས་ཏེ་དེང་རབས་གྱི་འཛིག་རྟེན་ནང་འགྲོ་དོ་སྤྱོད་དོ་མི་ཤེས་པ་ཞིག་ལ་གྱུར་
 ཏེ་རང་གི་ཆོས་དང་ཤེས་རིག་བཟང་པོ་ཀུན་ཀྱང་བརྒྱགས་ཏེ་སྤྱན་པའི་གཡང་ལ་ལྷུང་རུང་བ་
 ཡིན། དུས་ཤེས་དགོས་ཞེས་སློན་གྱི་མཁས་པ་ནམས་ཀྱིས་གསུངས་ཡོད་ལ། དེ་ཡི་དོན་
 ནི་ས་སྤྱིང་འདིར་དུས་རབས་སོ་སོའི་རིང་ལ་འཕོ་འགྱུར་ཡོང་བའི་གནས་ཚུལ་ཤེས་ནས་དེ་
 དང་བསྐྱར་དགོས་གསུངས་ཏེ་ཡིན་ནམ་སྙམ། དེ་མ་གཏོགས་དུས་ཤེས་དགོས་ཅི་ཡོད།
 ད་ལྟའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་གནས་ཚུལ་ལ་ལྟ་ན་ཕྱོགས་གཅིག་དུ་ཆོན་རིག་དང་བཅོ་ཐབས་ལ་ཡར་

ཀྱུས་བྱང་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ས་མང་པོར་མི་ནུམས་གང་ཅི་ཐད་ནས་ནོར་ལོངས་སྤྱོད་ལུན་སུམ་
 ཚོགས་པ་ཅན་གྱར་ཡོད། ཡང་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ས་མང་པོར་མི་གངས་འབུམ་ཕྱག་
 མ་ཚད་བྱེ་བ་མང་པོ་དཔྱལ་བ་ཅན་དབུལ་ཤོས་ཀྱི་ཚད་ཀྱི་རི་མོ་ཞིག་འཐེན་ཡོད་པའི་འོག་ལ་
 གནས་ཤིང་སྒོགས་རི་སྒོམ་རིའི་ནང་སློག་འདོར་ལ་ཁད་ལ་ཡང་ཡང་ཐུག་བཞིན་ཡོད་ལ་ཏ་
 ཅང་སེམས་སྒྲོ་བའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

དེ་ལྟ་བུའི་གནས་ཚུལ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་ཡིན། རྒྱུ་མཚན་གཅིག་ནི་རང་འདོད་ལ་ཐུག་པ་
 ཡིན། མི་སོ་སོ་ཡིས་རང་འདོད་སྒྲུབ་ཕྱིར་གཞན་ལ་གནོད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་སྒྲུབ་དག་མི་བྱེད།
 དེ་ནང་བཞིན་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོ་ལ་ཕན་ན་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ལ་གནོད་ནའང་དོ་སྒྲུབ་མི་བྱེད།
 གཉིས་པ་ནི་གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་ཚན་རིག་ནི་དངོས་ཆས་ཀྱི་རིག་གནས་ཡིན། འདིའི་ནང་
 སྤྱིང་ཆེའི་སྒྲོར་ཅི་ཡང་བཤད་པར་མི་བྱ། སྤྱིང་ཆེའི་ཚན་རིག་གི་བརྒྱུད་གཞིའམ་བརྟག་གཞི་
 མ་ཡིན། ཞེས་དང་པོ་ནས་ཐག་བཅད་ཡོད། འོ་ན་རྒྱབ་ཕྱོགས་པ་ནུམས་ལ་སྤྱིང་ཆེ་མེད་
 དམ། ཁོང་གི་ཤེས་རིག་ནང་སྤྱིང་ཆེའི་མིང་ཆོག་མེད་དམ། མིང་ཆོག་ནི་ཡོད་ལ་ཀམ་
 བེ་ཤན་(Compassion) 'མར་སི' (mercy) སེམ་པ་ཐི' (sympathy) སོགས་ཡིན།
 འདི་དག་ནི་ཚོས་ལུགས་སུ་ཡོད་ཅེས་ཚན་རིག་པ་ནུམས་ཀྱིས་ཟེར་བ་ཡིན།

འོ་ན་ཚན་རིག་བསྐྱབ་མི་དགོས་སམ། བསྐྱབ་དགོས་ནི་ཁག་ཅན་ཡིན། ཡིན་ཀྱང་ཚན་
 རིག་འདི་དངོས་ཆས་ཀྱི་རིག་གནས་རྒྱང་པ་ཞིག་ཡིན་པ་གོ་དགོས། སངས་རྒྱས་ཀྱི་
 ཚོས་སུ་འདི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཁོངས་སུ་ཡིན། དམ་པའི་ཚོས་སུ་སེམས་ཅན་ནུམས་ཀྱི་དོན་
 རྒྱུ་བ་པ་ལ་ཐབས་ཤེས་གཉིས་ལ་མ་བུལ་བར་ཡོད་དགོས་གསུངས་ཏེ་ཡིན། སྤྱིང་ཆེ་
 རྒྱང་པ་འཕམ་ཤེས་རབ་གཅིག་བྱས་འགྲོ་དོན་ཡང་མི་ཡོང་སངས་ཡང་མི་རྒྱ། ཐབས་ནི་
 སྤྱིན་པ་རྒྱལ་བྱིམས་བཟོད་པ་བཙོན་འགྲུས་དང་བསམ་གཏན་བཅས་ཡིན་ལ། བསྐྱབ་
 སྤྱིང་ཆེ་ཆེན་པོར་འདུ་བ་ཡིན། ཐབས་ཤེས་རྒྱུང་འབྲེལ་གྱི་ལམ་འདི་མ་ཤེས་པས་ཚན་རིག་
 བཟོ་ཐབས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ཏེ་ཅང་དོ་མཚར་བ་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་མི་ནུམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་མ་

ཐུབ་པ་ཡིན། མ་ཚད་ཚན་རིག་དང་བཙུགས་པ་གཉིས་སྐབས་མང་པོར་སྟག་བསྟུལ་
 གྱི་རྒྱ་ལ་འགྱུར་བ་ཞིན་ཡོད། དེ་ནས་རང་ཅག་གི་སློབ་གསལ་ཕོ་ཕོ་ནམས་ཀྱིས་ཚན་རིག་
 དང་བཙུགས་པ་སྐབས་ཏེ། བྱམས་སྦྱང་རྩེའི་སློབ་མི་རིགས་སེམས་ཅན་ཡོངས་ལ་
 ཕན་པའི་བྱུགས་བསམ་སྟུལ་དགོས་ནི་ཁག་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཆུབ་པ་ཡིན།

